

## القيام باختيارات للأطعمة الصحية

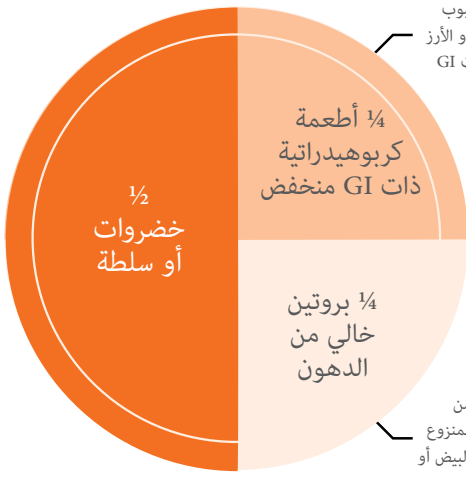
### تناول وجبات منتظمة بكميات مناسبة

اهدف إلى تناول ثلاث وجبات خلال اليوم واختر أحجام حصص الطعام لتلبية احتياجاتك من الطاقة. تحدث إلى أخصائي التغذية الخاص بك للحصول على المشورة حول احتياجاتك الفردية وأحجام حصص الطعام التي تناسبك.

عند إعداد وجبة صحية اهدف إلى أن:

- « تملأ نصف طبقك بمجموعة متنوعة من الخضروات أو السلطة غير النشوية
- « تملأ ربع طبقك (حصة بحجم كف اليد) بمصدر بروتيني خالي من الدهون، مثل اللحم الخالي من الدهون، أو الدواجن المنزوع عنها الجلد، أو الأسماك، أو المأكولات البحرية، أو التيمبي، أو البقوليات أو البيض
- « تملأ ربع طبقك بأطعمة كربوهيدراتية مغذية تحتوي على GI منخفض، مثل الباستا أو النودلز ذات الحبوب الكاملة أو البقوليات أو الأرز الأسمر أو بسمتي أو أرز Doongara™ أو الكينوا أو السوبا أو حبوب الفول المونجية والبقوليات (مثل الحمص والفاصوليا ذات الشكل الكلوي، أو العدس)، أو الشعير، أو الفريك، أو الذرة، أو البطاطا أو البطاطا الحلوة ذات GI منخفض.

(مثل الباستا ذات الحبوب الكاملة أو البقوليات أو الأرز أو البطاطا الحلوة ذات GI منخفض)



يمكن أن يساعدك تناول الطعام الصحي، إلى جانب ممارسة النشاط البدني بانتظام، على العناية بمرض السكري الذي تعاني منه. ويمكن أن يساعدك ذلك أيضًا على التحكم في عوامل الخطر الأخرى مثل ارتفاع ضغط الدم أو المستويات غير الصحية للكوليسترول والدهون الثلاثية (الجليسيريدات الثلاثية).

الأكل الصحي للأشخاص المصابين بمرض السكري لا يختلف عما يوصى به لأي شخص آخر. ليس هناك من حاجة لإعداد وجبات منفصلة أو شراء أطعمة خاصة - يمكن للعائلة بأكملها الاستمتاع بنفس الوجبات الصحية.

يوجد هناك طرق لاتباع حمية غذائية متنوعة والتي قد تكون مناسبة للأشخاص الذين يعانون من مرض السكري. وتشمل هذه أنظمة غذائية على طراز البحر المتوسط، أو أنظمة غذائية نباتية قليلة الدهون أو خطط تهدف لتناول كميات مخفضة بالكربوهيدرات.

الإرشادات التالية هي توصيات عامة مناسبة لمعظم مرضى السكري. ومع ذلك، يمكن أن يساعدك أخصائي التغذية على تطوير خطة لتناول الطعام بهدف تلبية احتياجاتك وتفضيلاتك من الأطعمة والتغذية.

للقيام باختيارات للأطعمة الصحية:

- « تناول وجبات منتظمة للمساعدة في إدارة مستويات الطاقة والجلوكوز في الدم
- « اختر أطعمة كربوهيدراتية غنية بالألياف، lower glycaemic index (GI)، ذات مؤشر سكر (جلايسيمي) الدم منخفض)
- « حد من الأطعمة الغنية بالدهون المشبعة واختر الدهون الصحية
- « ضمّن أطعمة بروتينية خالية من الدهون مع وجباتك
- « اختر الأطعمة منخفضة الأملاح المضافة (الصوديوم) وتجنب إضافة الملح إلى طعامك.

إن تضمين كمية صغيرة من الأطعمة الكربوهيدراتية في كل وجبة يمكن أن يساعد على توزيع الأطعمة الكربوهيدراتية التي تتناولها بالتساوي على مدار اليوم. يمكن لهذا الأمر أن يساعد في الحفاظ على مستويات الطاقة عندك دون التسبب في ارتفاع مستويات الجلوكوز في الدم فوق أو هبوطه تحت النطاق المستهدف. ومع ذلك، فإن كل شخص لديه احتياجات غذائية مختلفة، لذلك تحدث إلى أخصائي التغذية الخاص بك عن كمية الكربوهيدرات المناسبة لك. إذا كنت تتناول الانسولين، فمن المهم أن تلائم جرعتك من الانسولين ونوع الانسولين مع كمية الكربوهيدرات التي تتناولها.

هناك أنواع مختلفة من الكربوهيدرات. بعض الكربوهيدرات تتحلل بسرعة إلى الجلوكوز وبعضها تتحلل ببطء. يصنف GI كيف أن الأطعمة الكربوهيدراتية البطيئة أو السريعة تؤثر على مستويات الجلوكوز في الدم. تتحلل الأطعمة الكربوهيدراتية ذات GI المرتفع إلى الجلوكوز بسرعة، مما يعني صعود أعلى وأسرع في مستويات الجلوكوز في الدم بعد تناول الطعام.

تتحلل الأطعمة الكربوهيدرات ذات GI منخفض إلى الجلوكوز ببطء. إنها تؤدي إلى ارتفاع أقل وأبطأ في مستويات الجلوكوز في الدم بعد تناول الطعام مقارنة مع الأطعمة ذات GI مرتفع. أفضل اختيارات للكربوهيدرات هي الغنية بالألياف وذات GI منخفض، مثل خبز محبب كثيف أو ذات بذور، أو شوفان، وحبوب مثل الشعير والكينوا والبقوليات ومعظم الفواكه.

انظر إلى «عينة خطة وجبة يوم واحد» لمثل واحد عن كيفية القيام بأفضل الاختيارات للأطعمة الكربوهيدراتية وكيفية توزيع هذه على مدى اليوم.

### السكر والمُحليات (بدائل السكر)

السكر هو أيضاً نوع من الكربوهيدرات. يمكن أن تتضمن خطة الأكل الصحي كمية صغيرة من السكر، مثل ملعقة صغيرة من السكر في كوب من الشاي أو القهوة، أو ملعقة صغيرة من العسل في البوريديج.

من المهم أن تفكر في القيمة الغذائية وكمية الأطعمة التي تتناولها. لا توفر الأطعمة الغنية بالسكر - مثل الحلويات والمعلل (اللوليز) والمشروبات الغازية العادية - أي فائدة غذائية ويمكن أن تؤدي إلى ارتفاع مستوى الجلوكوز في الدم فوق النطاق المستهدف. ويمكن أن تؤدي أيضاً إلى زيادة الوزن وضعف الصحة.

ضمّن بعض الدهون والزيوت الصحية كجزء من الوجبة المتوازنة - مثل زيت الزيتون في الطهي أو متبل في السلطة، والأفوكادو للدّهْن أو المكسرات والبذور في الأطعمة المقلية سريعاً أو السلطة.

### اختر كربوهيدرات غنية بالألياف، ذات GI منخفض

الأطعمة الكربوهيدراتية هي المصدر الرئيسي للطاقة لجسمك. يقوم جسمك بتحليل الكربوهيدرات في الطعام إلى الجلوكوز، والذي يدخل بعد ذلك إلى مجرى الدم ويُستخدم من قبل خلايا الجسم للحصول على الطاقة. الجلوكوز الناتج عن الأطعمة الكربوهيدراتية هو مصدر الوقود المفضل في الجسم. الأطعمة الكربوهيدراتية المغذية توفر الألياف والنشاء المقاوم من أجل نظام صحي للجهاز الهضمي وكذلك العديد من الفيتامينات والمعادن الأخرى.

الأطعمة التي تحتوي على الكربوهيدرات تشمل:

- « الخبز وحبوب السيريالز والحبوب الأخرى أو الأطعمة النشوية، مثل الأرز والكينوا والباستا
- « الخضروات النشوية، مثل البطاطا والبطاطا الحلوة والذرة
- « البقوليات مثل العدس والحمص والفاصوليا المجففة أو المعلبة
- « الفاكهة ومنتجات الفاكهة
- « منتجات الألبان، مثل الحليب واللبن الزبادي
- « الأطعمة والمشروبات السكرية
- « الأطعمة الحلوة الأخرى، مثل العسل وشراب القيقب (الأسفندان) وعصائر مركزة (سيروب) أخرى.

سيساعد تناول النوع المناسب وكمية الأطعمة الغنية بالكربوهيدرات على التحكم بمستويات الجلوكوز عندك في الدم.



تحقق من قائمة المكونات الخاصة 'hydrogenated' أو 'partially hydrogenated' (بالزيوت المهدرجة) أو 'vegetable oils' (الزيوت النباتية المهدرجة جزئياً) وتجنب الأطعمة التي تحتوي على هذه لأنها من المحتمل أن تكون غنية بالدهون المتحولة.

### الدهون غير المشبعة

وتشمل الدهون غير المشبعة الدهون المتعددة غير المشبعة والدهون الاحادية غير المشبعة. هذه الدهون هي أكثر صحة، لأنها تساعد على خفض مستويات الكوليسترول LDL عندك وزيادة مستويات الكوليسترول HDL عندك. يمكن أن يساعد استبدال الدهون المشبعة بالدهون غير المشبعة في الحفاظ على سلامة الأوعية الدموية وتقليل خطر إصابتك بمرض القلب.

تشمل الدهون المتعددة غير المشبعة ما يلي:

- « الدهون الموجودة في الأسماك الزيتية، مثل الإسقمري والسردين والسلمون والتونة (دهون أوميغا - 3)
- « المكسرات والبذور مثل الجوز، والجوز البرازيلي، والصنوبر، والسمن وبذور دوار الشمس، وبذور الشيا وبذور الكتان
- « دوار الشمس، والقرطم، وفول الصويا، والذرة، وبذور القطن، وبذور العنب وزيت السمسم.

وتشمل الدهون الاحادية غير المشبعة ما يلي:

- « الأفوكادو
- « المكسرات والبذور مثل اللوز، والكاجو، والبنديق، والمكاديميا، وجوز البقان، والفول السوداني والفسق
- « زيوت الزيتون والكانولا والفول السوداني والماكاديميا.



في حين أن المُحليات البديلة ليست ضرورية، كما أنها لا توفر أية تغذية، قد يختار بعض الأشخاص استخدام هذه لإضافة حلاوة دون إضافة السكر والكيلوجولز.

إذا اخترت استخدام المُحليات، فكن على دراية بأن استبدال السكر بمُحلي في وصفة الطعام - أو شراء منتجات تحمل علامة «خالية من السكر» - لن يضمن بأن يكون خياراً صحياً أو بأنها لن تؤثر على مستويات الجلوكوز في الدم عندك.

هناك العديد من المُحليات البديلة المختلفة المتوفرة. تحقق دائماً من معلومات التغذية للتأكد من أن المنتج يلبي احتياجاتك، أو أسأل أخصائي التغذية. تمت الموافقة على جميع المُحليات المعتمدة للبيع في أستراليا واعتبرت آمنة للاستخدام من قبل Food Standards Australia New Zealand.

### حد من الأطعمة الغنية بالدهون المشبعة واختر الدهون الصحية

من المهم أن تفكر في كمية ونوع الدهون التي تتناولها. الأنواع الرئيسية للدهون الموجودة في الطعام هي الدهون المشبعة، والمتحولة وغير المشبعة.

### الدهون المشبعة والدهون المتحولة

الدهون المشبعة تجعل عمل الانسولين في الجسم بطريقة صحيحة أكثر صعوبة وترفع low-density lipoprotein levels (LDL، مستويات البروتين الدهني المنخفض الكثافة) في الدم (المعروفة أيضاً باسم LDL أو الكوليسترول 'السيء'). لذلك من الأفضل الحد من هذه في نظامك الغذائي واستبدالها بدهون أكثر صحة. توجد الدهون المشبعة في الأطعمة الحيوانية مثل اللحوم الدهنية، ومنتجات الألبان الكاملة الدسم، والزبدة والكريما، وكذلك المصادر النباتية مثل زيت النخيل وزيت جوز الهند. كما وتوجد في العديد من الأطعمة الجاهزة والمصنعة.

يمكن أن تؤدي الدهون المتحولة

إلى زيادة الكوليسترول LDL في دمك وخفض high-density lipoprotein levels (HDL، مستوى البروتين الدهني العالي الكثافة عندك) (المعروف أيضاً باسم HDL أو الكوليسترول 'الجيد'). تتكوّن معظم الدهون المتحولة أثناء تصنيع الأطعمة ويمكن العثور عليها في الأطعمة المقلية والسلع المخبوزة مثل البسكويت والكعك (الكيك) والمعجنات.

## ضمّن أطعمة بروتينية خالية من الدهون

يمكن أن تساعدك الأطعمة الغنية بالبروتين على الشعور بالشبع لفترة أطول وتشكل جزءًا مهمًا من الوجبة المتوازنة. وتشمل الأطعمة البروتينية اللحوم والدواجن والأسماك أو المأكولات البحرية والبيض والمكسرات والبذور ومنتجات الألبان ومنتجات الصويا (مثل التوفو والتمبي) والبقوليات (الفاصوليا المجففة والعدس). اختر المصادر البروتينية الخالية من الدهون.

## اختر أطعمة قليلة الملح المضاف وتجنب إضافة الملح إلى طعامك

إن تناول الكثير من الملح (الصوديوم) ليس جيدًا لصحتك ويمكن أن يؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم. إذا كان ضغط دمك مرتفعًا بالفعل، فقد يساعد تقليل الملح على خفضه وتقليل خطر الإصابة بمرض القلب والسكتة الدماغية.

حد من تناول الملح عن طريق اختيار المزيد من الأطعمة الطازجة التي هي منخفضة بالصوديوم بطبيعتها الحال. ابحث عن خيارات منخفضة الملح أو الملح المخفف عند شراء الأطعمة المعلبة، وتجنب إضافة الملح إلى الأطعمة أثناء الطهي أو قبل تناول الطعام. لإضافة نكهة بدون إضافة ملح، استخدم مجموعة واسعة من الأعشاب والتوابل والبهارات (مثل عصائر الليمون الأصفر أو الأخضر (lime) والخل).

## تناول الكثير من الخضروات

إن تناول الكثير من الخضروات مهم لصحة جيدة. معظم الخضروات منخفضة بالكربوهيدرات والكيلوجولز ولن تؤثر على مستويات الجلوكوز في الدم. فهي مصدر جيد للألياف والفيتامينات والمعادن.

تناول مجموعة متنوعة من الخضروات والسلطات المختلفة، مثل البندورة (الطماطم) والخيار والكرفس والفطر والفليفلة والبصل والقرنبيط والكوسا والبروكولي والسبانخ والبالزلاء والملفوف والخس والفاصوليا الخضراء والبادنجان والجزر والكرث والقرع واليقطين والخضروات الآسيوية.

## نصائح للحصول على التوازن المناسب من الدهون الصحية



- اختر الحليب واللبن الزبادي والجبن المخفف أو قليل الدسم.
- اختر لحم خالي من الدهون، والمقطوع منه الدهن، والدجاج المنزوع الجلد.
- حد من الزبدة، وشحم الخنزير، ومقطرات الدهون، والكريما والكريما الحامضة، والكوفا، وحليب جوز الهند وكريما جوز الهند.
- اختر زيوت الزيتون أو دوار الشمس أو الكانولا أو غيرها من الزيوت غير المشبعة للطهي وتوابل السلطة.
- حد من المعجنات والكعك (الكيك) والبودنج والشوكولاته والبسكويت المعبأ والوجبات الخفيفة المملحة وتناولها فقط في المناسبات الخاصة.
- حد من استخدام اللحوم الباردة المصنعة (مثل السلامي) والنقانق.
- حد من تناول الأطعمة الجاهزة الغنية بالدهون مثل رقائق البطاطا المقلية والدجاج المقلي والسمك المغمور بعجينة شبه سائلة والفطائر والمعجنات.
- تناول وجبة خفيفة تتكون من القليل من المكسرات غير المملحة، أو أضف بعض المكسرات إلى القلي السريع (stir-fry) أو السلطة.
- ادهن الأفوكادو على السندويشات وخبز التوست، أو أضفها إلى السلطة.
- استخدم معجون المكسرات الطبيعية والبذور بدلاً من الزبدة لدهن خبز التوست.
- تناول السمك مرتين أو ثلاث مرات في الأسبوع (خاصة الأسماك الزيتية).





## ماذا عليك أن تشرب

من المهم أن تتناول كمية كافية من الماء طوال اليوم. الماء هو أفضل مشروب، لكن البدائل تشمل:

- « مياه معدنية عادية أو مياه الصودا بنكهة شرائح الليمون الأصفر أو الأخضر أو التوت المجمد، أو الخيار أو النعناع الطازج
- « الشاي الأسود، أو شاي الأولونج، أو الشاي الأخضر، أو الشاي العشبي
- « القهوة أو القهوة منزوعة الكافيين مع الحليب الخالي من الدسم أو قليل الدسم أو الحليب النباتي غير المُحلى.

قد يضيف مشروب الفواكه المركز (كورديال) القليل السكر (الدايت) أو المشروب الغازي القليل السكر في المناسبات تنوعاً بدون سكر إضافي أو كيلوجولز.

### إذا كنت تشرب الكحول، حد من تناولك له

إذا كنت تشرب الكحول، فإن الإرشادات الحالية توصي بأن تحدّ من تناولك له إلى مشروبين مقياسيين في اليوم. من المفيد أيضاً أن تمتنع عن تناول الكحول لبضعة أيام كل أسبوع.

يحتوي المشروب المقياسي على 10 غ من الكحول. من المهم أن تعرف ما هو المشروب المقياسي للأنواع المختلفة من الكحول، حتى تتمكن من مراقبة استهلاكك له.

مشروب مقياسي واحد يعادل:

- « 285 مل من البيرة العادية
- « 375 مل من البيرة متوسطة القوة
- « 425 مل من البيرة منخفضة الكحول (أقل من 3% كحول)
- « 60 مل من النبيذ المقوى
- « 100 مل من النبيذ
- « 30 مل من المشروبات الروحية.

إذا كنت تتناول الانسولين أو أنواع معينة من أقراص السكري، فأنت عرضة لخطر هبوط سكر الدم (هبوط السكر). والهبوط يحدث عندما تنخفض مستويات الجلوكوز في الدم إلى أقل من 4 ملمول/ل. يمكن أن يحدث هبوط السكر خلال شرب الكحول - أو بعد ذلك بساعات عديدة - ويمكن أن يكون خطيراً. لتقليل خطر هبوط السكر عندك، تناول الكحول مع وجبة أساسية أو وجبة خفيفة تحتوي على الكربوهيدرات وافحص مستويات الجلوكوز في الدم بانتظام.

## المشروبات المقياسية



بيرة منخفضة الكحول



بيرة متوسطة القوة



بيرة عادية



مشروبات روحية



النبيذ العادي



النبيذ المقوى

### وجبات خفيفة صحية

قد يحتاج بعض مرضى السكري إلى تناول وجبة خفيفة أساسها الكربوهيدرات بين الوجبات. يعتمد هذا الأمر على وزن جسمك ومستويات نشاطك البدني ونوع الدواء أو الانسولين الذي تأخذه لإدارة مرض السكري الذي تعاني منه.

يمكن أن يعمل أخصائي التغذية معك لمعرفة ما إذا كنت تحتاج إلى تضمين الوجبات الخفيفة وما هي أفضل الاختيارات، ولكن بعض الاقتراحات تشمل:

- « كوب صغير من الحليب قليل الدسم
- « علبة صغيرة من اللبن الزبادي الطبيعي قليل الدسم أو غير المُحلى
- « حصة من الفاكهة الطازجة
- « 2-3 قطع من الخبز المقرمش من الحبوب الكاملة مع دهن جبنة ريكوتا أو زبدة فول سوداني طبيعية أو أفوكادو.

## عينة خطة وجبة ليوم واحد

خطة الوجبة التالية هي احدى الأمثلة عن كيفية توزيع الأطعمة الكربوهيدراتية بشكل متساوي على مدار اليوم وكيفية تضمين مجموعة واسعة من الأطعمة المغذية. يتم تلوين الأطعمة التي تحتوي على الكربوهيدرات بلون غامق.

الكميات المبينة هنا هي الكميات المقترحة لشخص واحد - وهي دليل فقط وقد تحتاج إلى تعديلها وفقاً لاحتياجاتك الغذائية الخاصة. تحدث إلى أخصائي التغذية للحصول على المشورة حول كيفية تلبية احتياجاتك الفردية وتفضيلاتك الغذائية.

## مزيد من المعلومات



يمكن أن يساعد accredited practising dietitian (APD، أخصائي تغذية معتمد) في الحصول على أفضل الخيارات الغذائية. اتصل بـ Dietitians Association of Australia على 1800 812 942 أو قم بزيارة [daa.asn.au](http://daa.asn.au) للحصول على معلومات حول المشروبات المقياسية، قم بزيارة [alcohol.gov.au](http://alcohol.gov.au) لمزيد من المعلومات حول مؤشر السكر في الدم قم بزيارة [glycemicindex.com](http://glycemicindex.com) أو [gisymbol.com](http://gisymbol.com)

## الإفطار

- « ¼ كوب من الشوفان الملفوف المطبوخ مع الحليب، مغطى بالتوت الطازج أو
- « شريحتان رقيقتان من خبز التوست الكامل الحب، مدهون عليها طبقة رقيقة من زبدة الفول السوداني أو الأفوكادو أو الريكوتا أو البندورة (الطماطم) أو البيض المسلوق بقشرته أو المسلوق بدون قشرته أو
- « كوب واحد من سلطة فواكه طازجة مع 100 غ لبن طبيعي قليل الدسم
- « الشاي أو القهوة أو الماء

## الغداء

- « شريحتان رقيقتان من خبز الحبوب الكاملة أو لفة خبز محببة مع دهن رقيق من الأفوكادو أو الحمص عليها
- « حصة صغيرة من اللحم الخالي من الدهون أو الدواجن المنزوع عنها الجلد أو الأسماك المعلبة أو البيض أو التوفو المتبل أو الجبن مخفض الدهون
- « الماء أو المياه المعدنية الفوارة

## العشاء

- « حصة بحجم كف اليد (100 غ) من اللحم الخالي من الدهون، أو دواجن بدون جلد، أو أسماك، أو مأكولات بحرية، أو بيضتين، أو 170 غ من التوفو الجامد أو كوب من البقوليات.
- « ½ كوب من الخضروات المطبوخة أو كوبان من السلطة
- « كوب من الباستا المطبوخة أو كوب من الأرز ذات GI منخفض أو كوب واحد من البطاطا الحلوة أو الذرة أو كوب واحد من الحمص أو الفاصوليا ذات الشكل الكروي
- « ماء أو مياه معدنية فوارة

## وجبات خفيفة

- « قطعة واحدة من الفاكهة الطازجة أو
- « علبة واحدة من اللبن الزبادي الطبيعي قليل الدسم أو
- « كوب من الحليب قليل الدسم أو
- « شريحة واحدة من خبز الحبوب الكاملة أو
- « ملحقتا مائدة من الحمص مع الجزر والكرفس
- « 30 غ من المكسرات غير المملحة

## ال NDSS وأنت

تتوفر مجموعة واسعة من الخدمات والدعم من خلال NDSS لمساعدتك في إدارة مرض السكري. وهذا يشمل معلومات عن إدارة مرض السكري من خلال خط مساعدة NDSS وموقع الانترنت. يمكن أن تساعدك المنتجات والخدمات والبرامج التعليمية على البقاء بأمان من مخاطر مرض السكري الذي تعاني منه.

إصدار 2 تشرين أول/ أكتوبر 2018. تم نشره لأول مرة في حزيران/ يونيو 2016.