

إرشادات التسوق للغذاء الصحي لمرضى السكري

عزز صحتك...

وليكن غذائك المتوازن والنشاط البدني : اسلوب حياتك

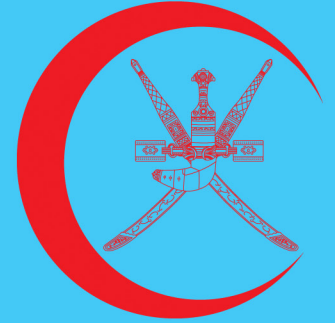
تسوق
غذاءً
صحياً

وارب
صحتك

سلطنة عمان - وزارة الصحة
دائرة التثقيف وبرامج التوعية الصحية
دائرة التغذية



مركز الاتصال وزارة الصحة
CONTACT CENTER MINISTRY OF HEALTH
24441999





يعتبر النظام الغذائي هو حجر الزاوية في التحكم بمرض السكري، فنوعية وكمية الغذاء تلعب دوراً أساسياً في تنظيم مستوى السكر في الدم، وتمثل الاختيارات الغذائية الصحية أثناء التسوق أو تناول الطعام خارج المنزل الأسس المعينة على التغذية الصحية المتوازنة.

وتشكل معرفة نوعية الأكل الصحي نصف التحدي، أما النصف الآخر منه فيتوقف على معرفة كيفية اختيار وشراء هذه الأغذية، فالقاعدة الرئيسية هي انتقاء مجموعة متنوعة، وصحية من مُجمل الأغذية المعروضة في أماكن التسوق.

لا يتعين على مريض السكري شراء أطعمة خاصة أو تحضير أطعمة منفصلة عن باقي أفراد العائلة ..
وتبقى التغذية الصحية المتوازنة أفضل الخيارات للجميع





تبدأ عملية التسوق الصحي بالتخطيط المسبق من المنزل ثم من أماكن البيع للتمكن من شراء أفضل المكونات الغذائية للطبخ الصحي ، حسب إمكانيات الفرد.

وفي هذا الدليل توجد بعض الخطوات البسيطة والعامة التي يمكنك اتخاذها والتي ستساعدك، أنت وأسرتك على اتباع نظام غذائي صحي ، سواء أ كمرضى سكري أم إنك من الأصحاء ومهتم بإبعاد خطر السكري عنك. كذلك من المهم جداً أخذ المشورة التغذوية من اختصاصي التغذية لإعطاء مشورات فردية بشأن الطعام الصحي للتحكم بالسكري .

هنا بعض المقترحات التي يمكنك البدء بها اليوم ويمكنك البدء باختيار إقتراحين أو ثلاثة منها. ثم حاول تدريجياً إنجاز بعض الإقتراحات الأخرى في الأسابيع القادمة :



قبل التسوق



إن إعداد قائمة بالمشتريات اللازمة ثم استعمال تلك القائمة عند التسوق، ستساعدك على اختيار الأطعمة والمكونات الغذائية الصحية لإعداد الوجبات مثل أنواع الخضار والفواكه الطازجة، ومنتجات الخبز والحبوب الكاملة مع مراعاة :

❖ الالتزام بشراء المواد المسجلة على قائمة المشتريات فقط.

❖ زيادة التركيز على الأطعمة التي يُفضل تناولها ، بدلاً من الأطعمة التي يجب تجنبها.

❖ تجنب شراء المشروبات الغازية، الحلويات ورقائق البطاطس أو غيرها من الوجبات الخفيفة الأخرى

غير الصحية مما سيسهم في حفظ صحتنا وتقليل النفقات .

❖ عدم الذهاب إلى التسوق في وقت الجوع فقد تقبل على شراء الكثير من الأغذية غير الصحية.

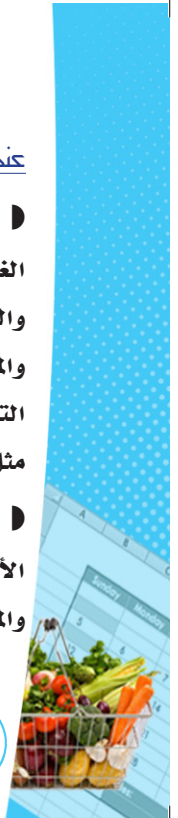




عند التسوق

► قراءة بطاقة البيانات الغذائية واختيار المنتجات الغذائية التي تحتوي على نسب أقل من الدهون المشبعة والدهون المتحولة ، وإجمالي الدهون، والكوليسترول والملح وفي المقابل يجب التركيز على اختيار المنتجات التي تحتوي على نسب أكثر من الألياف والفيتامينات مثل (ج، و، هـ) والكالسيوم والمغنسيوم.

► تزويد مخزون المنزل بالمواد الغذائية الصحية الأساسية مثل الحبوب، نخالة الحبوب والقمح الكامل والمعكرونة والأرز البني.



❖ اختيار الفواكه والخضروات الطازجة حيث أنها صحية أكثر من المجمدة أو المعلبة، لكن عندما لا تتوفر الطازجة بالإمكان شراء المجمدة أو المعلبة منها ويُفضل اختيار تلك التي لا تحتوي على سكر أو ملح مضاف .



فيما يلي الأغذية التي يجب التركيز عليها عند التسوق:



الخضروات

عزز غذائك بمجموعة متنوعة من الفواكه والخضروات. فهي غنية بالمغذيات والألياف وأقل سعرات حرارية من معظم الوجبات الخفيفة المعلبة.

○ يفضل تناول الخضروات الطازجة أو تحضيرها على البخار أو شويها.

○ تناول ٣-٥ حصص من الخضروات يومياً (يعادل ٣-٥ أكواب سعة ٢٥٠ مل).

○ تجنب إضافة السمن والزبدة والجبن والصلصات عند طبخ الخضار ويمكن استبدالها باستخدام الزيوت النباتية الصحية مثل زيت عباد الشمس والكانولا والبهارات.

○ معظم الخضروات (باستثناء النشوية منها كالبطاطا والفندال) تحتوي على سعرات حرارية منخفضة والقليل من الكربوهيدرات مقارنة بالفواكه.



قائمة الاختيار الأفضل من الخضروات غير النشوية

البحوليات الخضراء	الزهرة	الخرشوف	الجرجير
القرنبيط	الفاصل / الفليفلة	الفجل	السبانخ
الجزر	البامية	كوكتيل عصير الخضروات	الملفوف بأنواعه
السلق	الكراث	الخيار	القرع الأحمر
البصل الأخضر	الفطر	الطماطم	الكرفس
الذرة الصغيرة	الكوسة	براعم الفاصوليا	الباذنجان
الخضروات المختلطة	الخس	كرنب	البقدونس

* تعادل الحصة الواحدة ٢٥٠ مل في حالة تناولها
طازجة أو نصف كوب في حالة تناولها مطبوخة





الفواكه

- تحتوي الفواكه على الكربوهيدرات والألياف والفيتامينات والمعادن ومضادات الأكسدة.
- حصص الفواكه مهمة جداً في البرنامج الغذائي لمرضى السكري.
- الفواكه الطازجة بقشرها هي الأفضل، و لكن الفواكه المجمدة أو المعلبة بدون سكر إضافي مناسبة واقتصادية في حال عدم توفر الطازجة منها.
- الأفضل دائماً هو تناول الفاكهة بدلاً من العصير ولكن عند تناول عصير الفواكه، يجب التأكد أنه طبيعي ١٠٠ ٪ وكميته لا تتجاوز النصف كوب (١٢٠ مل) ، ولا تتناول مشروبات الفواكه المحلاة أو المشروبات السكرية الأخرى.
- تناول ٢-٣ حصص من الفواكه يومياً (أمثلة على مقدار الحصص بالجدول المقابل).



قائمة الاختيار الأفضل من الفواكه

مقدار الحصة	الفواكه
حبة واحدة متوسطة	البرتقال - التفاح - الكمثرى
حبة واحدة صغيرة أو نصف حبة كبيرة (الأحجام الصغيرة للتحكم في الكمية المأخوذة في كل وجبة)	الموز
٢ - ٣ حبات	الخوخ - المشمش - الكيوي - التمر أو الرطب
٨ - ١٠ حبات	العنب - الكرز - التوت البري
قطعة واحدة	البطيخ / الجح - الشمام - الأناناس
ملعقتان طعام = حصة واحدة	الفواكه المجففة : الزبيب - المشمش



الحبوب و النشويات



تعتبر هذه الأطعمة المصدر الرئيسي للطاقة حيث تتحول إلى سكر الدم ، كما أنها تحتوي على الألياف الغذائية وبعض الفيتامينات والأملاح المعدنية .

لا يجب الامتناع عن الكربوهيدرات حيث أنها تشكل جزءاً مهماً من التغذية الصحية لذا يجب اختيار الكربوهيدرات (النشويات) المركبة بسبب تركيبها الكيميائية، والنسبة العالية من الألياف . يتم هضم وامتصاص هذه الكربوهيدرات ببطء أكثر ومؤشرها الجلايسيمي* منخفض وتساعد على الحفاظ على صحة الجهاز الهضمي وتضادي مشاكل الإمساك ، ومن الأمثلة عليها مايلي:

- دقيق الحبوب الكاملة (المصنوعة من طحن الحبوب بقشرتها).
- خبز الحبوب الكاملة (رغيف خبز عماني مصنوع من الطحين الأسمر بدون دهن).
- الأرز البني أو البسمتي (يحتوي على ألياف أكثر من الأرز الأبيض).



○ معجنات القمح الكامل .

○ مكونات ومنتجات الحبوب الكاملة مثل رقائق الذرة المصنوعة من الحبوب الكاملة .

○ الشعير أو الشوفان، من الأفضل أن يُطهى لفترة طويلة وأن لا يكون من النوع الجاهز (الذي تكون فيه

نسبة الصوديوم عالية) .



* المؤشر الجلاسيكي :

هو مقياس سرعة زيادة مستوى السكر بالدم بعد تناول الطعام الغني بالنشويات



البقوليات



لابد من غسل البقوليات المعلبة لإزالة
بعض من الصوديوم (الملح) المضاف
إليها أثناء عمليات الحفظ والتعليب
قبل استخدامها .

البقوليات غنية بالألياف الغذائية ومنخفضة المؤشر الجلايسيمي ، كما
تعد مصدراً جيداً للطاقة وغنية بالبروتينات النباتية والكربوهيدرات
وهي قليلة الدهون ولا تحتوي على دهون مشبعة أو كوليسترول .
ومن أمثلتها :

○ الحمص .

○ الفاصوليا واللوبيا بجميع أنواعها .

○ العدس بأنواعه .

○ الفول .

○ البازلاء .

* تعادل الحصة الواحدة نصف كوب من البقوليات وتحتوي على ١٥ غرام من الكربوهيدرات .



منتجات الألبان



تعد منتجات الألبان أحد
المعادن الأساسية للأملاح
المعدنية الضرورية لبناء
العظام والأسنان وتنظيم
ضغط الدم .

منتجات الألبان هي أفضل مصدر للكالسيوم وفيتامين «د» . ومصدر رئيسي للبروتينات الحيوانية ويجب اختيار المنتجات الخالية أو قليلة الدسم للحد من استهلاك الدهون المشبعة مثل :

- الحليب قليل أو خالي الدسم (يمكن تناول من ٢-٣ أكواب*).
- اللبن قليل أو خالي الدسم (يمكن تناول من ٢-٣ أكواب*).
- الزبادي قليل أو خال من الدسم وبدون سكر مضاف .
- الجبنة قليلة الدسم والمطبوخة قليلة الدسم .

* الكوب الواحد يعادل ٢٥٠ مل.





الدهون و الزيوت

تحتوي هذه المجموعة الغذائية على ضعف الأسعار الحرارية مقارنة مع الأطعمة الأخرى .

- يفضل استخدام الزيوت النباتية الصحية باعتدال لتقليل الأسعار الحرارية المأخوذة. من الأمثلة على هذه الزيوت زيت عباد الشمس والكانولا وزيت الزيتون.
- يجب تجنب الزيوت النباتية المشبعة مثل زيت النخيل وزيت جوز الهند.
- عند قراءة بطاقة البيانات الغذائية يجب أن لاتزيد كمية الدهون المشبعة عن ٣ غرام في الحصة وكذلك يجب أن لاتزيد الدهون المتحولة عن نصف غرام في ١٠٠ غرام .
- يفضل استخدام أدوات الطهي التي لا تحتاج إلى الدهون والزيوت .



○ من الممكن استخدام عبوات رشاش الزيت ؛ لتقليل الكمية المستخدمة من الزيت في الطهي .

○ المكسرات (غير محمصة وبدون ملح أو سكر) كلها جيدة لصحة القلب؛ مثل اللوز والكاجو والبقول السوداني والجوز وبذور عباد الشمس. يمكن تناول من ٨-١٠ حبات يوميا .

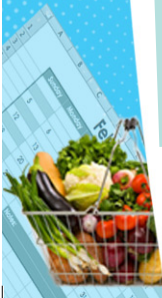
○ زيت الزيتون غني بالدهون الأحادية غير المشبعة، يمكن استعماله في السلطة أو على الأرز والخبز الكامل.

○ زيت الكانولا غني بالدهون الأحادية غير المشبعة و مفيد لصحة القلب، وهو معتدل الطعم ويمكن استعماله في الطبخ والفرن.

○ المايونيز ”الخفيف“ (لا يجب أن يزيد عن ملعقة شاي صغير، يفضل عدم استخدامه يوميا).

○ صلصة السلطة (قليلة الدسم ، خالية من السكر).

أن المنتجات الغذائية التي تحتوي على ١٢ غرام من الدهون أو ١٠ غرامات من الدهون المشبعة أو المتحولة ؛ لاتشكل خياراً صحياً لخفض خطر الإصابة بالأمراض القلبية وداء السكري أو ارتفاع ضغط الدم.





اللحوم وبدائلها

مجموعة هذه الأطعمة مصدر رئيسي للبروتينات وتحتوي على نسب عالية من الحديد الغذائي، وهي ضرورية لنمو وترميم أجسامنا، وتقوي نظام المناعة. ومن الأمثلة عليها مايلي:

○ الأطعمة الغنية بالبروتينات تعمل على إبطاء عملية هضم الطعام ولها تأثير متوسط على مستويات السكر في الدم، يجب اختيار شرائح اللحم الخالية من الدهون.



○ يجب طهي الدجاج بدون جلد، وبدون إضافة الخبز المطحون أو البقسماط.

○ تناول الأسماك والدجاج واللحوم مشوية أو مطبوخة على البخار أو في الشوربة والحد من تناولها مقلية.



اللحوم الحمراء تحتوي على نسبة عالية من الكوليسترول إضافة إلى البروتين .
لذلك لا يفضل تناولها يومياً

○ يفضل الابتعاد عن اللحوم المصنعة والمعلبة (مثل النقانق، البرجر، النجتس، شرائح اللحم المدخن) لاحتوائها على كميات عالية من الدهون المشبعة والملح. ويمكن استبدالها بتصنيع هذه الأطعمة بالمنزل من اللحوم والدواجن الطازجة.
الاختيارات التالية تعتبر أمثلة على قائمة اللحوم وبدائلها :

○ الأسماك الدهنية مثل السهوة ، الجيزر (التونة) ، الكنعد ، السلمون والقصد (٣-٢ مرات بالأسبوع من الأسماك).

○ التونة الطازجة أو المعلبة أو في أكياس (وهي غنية بالأوميغا ٣).

○ صدر الدجاج بدون الجلد .



○ اللحم : يجب اختيار لحم العجل الصغير (البتلو) ولحم البقر. كذلك يجب التقليل من لحم الضأن أو الخروف لأنه عالي في الدهون المشبعة.

○ البيض (بياض البيض قليل في الدهون) .

○ البروتين النباتي من البقوليات مثل الحمص والفاصوليا واللوبيا والعدس بأنواعه (طهيها بدون إضافة الزيوت والدهون) ، تعتبر مصدر جيد للألياف لذلك ينبغي تضمينها بانتظام وبكميات مناسبة (الحصة تعادل ½ كوب من البقوليات) .



○ يمكن تناول من حصة إلى حصة ونصف من اللحوم وبدالها يومياً (الحصة تعادل راحة اليد لكل فرد من ١٠٠-١٥٠ جرام بعد إزالة الدهون .



هبوط السكر في الدم

ينبغي اتباع إرشادات
الطبيب وأخصائي التغذية
بدقة حول الغذاء والدواء
والنشاط البدني للوقاية من
هبوط السكر.

في حالة المعاناة من هبوط السكر يمكن تناول أحد مصادر الكربوهيدرات البسيطة التي يسهل امتصاصها في أسرع وقت وبشكل عام فإن ١٥ غرام من الكربوهيدرات تعتبر كمية كافية لرفع مستوى السكر في الدم .

مثال على الأطعمة التي تحتوي على ١٥ غرام من الكربوهيدرات:

○ (٣-٢) قطع جلوكوز.

○ ½ كوب من عصير الفواكه غير المخفف مثل عصير البرتقال، التفاح، أو العنب.

○ (٤-٣) ملاعق صغيرة من السكر وقد تستطيع تذويبها بالماء ثم شربه.

○ (٦-٥) قطع من الحلوى الهلامية أو جيلي بينز.





المحليات البديلة

من المهم جداً المهتم أن نتذكر أن العديد من الأطعمة التي تستخدم المحليات البديلة ليست للإستخدام اليومي وينبغي أن تستهلك بكميات صغيرة وبعد مناقشة الطبيب وأخصائي التغذية حول إمكانية وكمية تناولها .

ثم يعد من الضروري دائماً إستخدام المحليات البديلة بدلاً من السكر، ولكن يمكن إستخدام المنتجات المحلاة صناعياً كبداًل مناسبة لبعض الأغذية والمشروبات التي تحتوي على نسبة عالية من السكريات المضافة والسرعات الحرارية، مثل العصائر وبعض الوجبات الخفيفة.



اقتراحات صحية متنوعة

- اختيار المرققة الطبيعية المحضرة في المنزل والمستخلصة من الدجاج أو اللحم وتكون قليلة الملح، واستخدامها لإضافة النكهة للأرز أو الوصفات الأخرى .
- اختيار الصلصات قليلة الملح والسكر، لإضفاء نكهة للأطباق وبدون سعرات حرارية .
- الحمص، غني بالألياف، وهو وجبة بروتينية خفيفة على القلب. يمكن تناوله مع الخضروات بكميات معتدلة .
- بذور الكتان المطحونة، تحتوي على الألياف والدهون الصحية للقلب ومضادة للالتهابات .



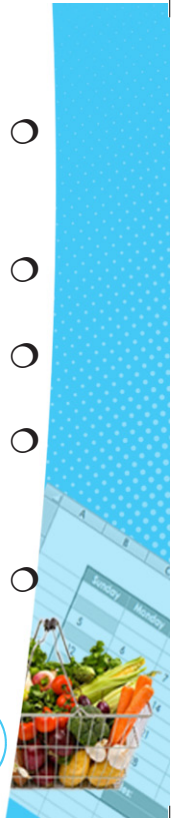
○ يمكن اختيار الوجبات الخفيفة المحمصة بالفرن مثل: رقائق الذرة والبطاطس وكعك الأرز (تناولها بكميات معتدلة) بدلاً من البطاطس المقلية.

○ صلصة الطماطم ، بدون سكر مضاف .

○ الخل ، يحتوي على سعرات حرارية قليلة أو قد يكون خاليا منها .

○ إضافة التوابل الطازجة والنكهات الطبيعية الغير مصنعة في الطهي ، تضيف نكهة رائعة وبدون سعرات حرارية . وبهذه الطريقة تقلل من كميات الملح والدهون لتحضير الأطباق .

○ تحقق من السعرات الحرارية المسجلة على بطاقة المواد الغذائية للمشروبات الخالية من السكر.





تذكر دائماً أن احتياجاتك الغذائية تعتمد
على وزنك وعمرك ومقدار نشاطك البدني
وحالتك الصحية ونوعية العلاج الدوائي
المستخدم. لذا يجب استشارة الطبيب
وأخصائي التغذية.



إرشادات التسوق للغذاء الصحي

لمرضى السكري

تسوق
غذاءً
صحياً

واربـع
صـكـتـك



عزز صحتك...

وليكن غذائك المتوازن والنشاط البدني : اسلوب حياتك

سلطنة عمان - وزارة الصحة

دائرة التثقيف وبرامج التوعية الصحية

دائرة التغذية



DEPoHealthEducation

2



HealthEducationDEP?ref=hl

0

1



@HealthierOman

6



مركز الاتصال وزارة الصحة.
CONTACT CENTER MINISTRY OF HEALTH

24441999

