



نماذج لبرامج غذائية ووجبات خفيفة لتنظيم سكر الدم

Example of Meals & Snacks
Planning Programs to Control
Blood Sugar



إعداد

Maryam Zaher Al-Ruqaish
Dietitian
Al Shaima Said Al-Garibi
Dietitian

مريم بنت زاهر الرقيشية
أخصائي تغذية
الشيماء بنت سعيد الغريبية
أخصائي تغذية

مراجعة وتدقيق

Clinical Nutrition Department
Nizwa Hospital

قسم التغذية العلاجية
مستشفى نزوى

اليوم الأول

نوع الوجبة	عدد غرامات الكربوهيدرات	المجموع الكلي من الكربوهيدرات	السعرات الحرارية
وجبة الإفطار			
• 2 توست حجم صغير	15	26غرام	80
• بيضة كاملة مغلية	0		75
• جبن شيدر (30غرام)	0		45
• نص كوب حليب (120مل)	6		80
• نص خيار + نص طماطم (240مل)	5		25
وجبة خفيفة			
• 1 برتقالة	15	30غرام	60
• 1 حبة كمثرى متوسطة	15		60
وجبة الغداء			
• ثلث كوب عيش مطبوخ	15	47غرام	80
• 15 أصابع بطاطس مشوي بالفرن	15		80
• 30 غرام دجاج	0		75
• 10حبات مخلل زيتون أخضر	0		45
• 1كوب سلطة (240مل)	5		25
• زبادي (16ملاعق طعام)	12		160
وجبة خفيفة			
• 2 حبة جوز	0	20غرام	45
• 1كوب فشار (240مل)	5		26
• نص كوب مكعبات فواكه مشكلة (120مل)	15		60
وجبة العشاء			
• نص كوب عدس (30غرام)	15	47غرام	80
• 2 رغيف خبز عماني	15		80
• 1 كوب حليب طازج (240مل)	12		160
• 1كوب سلطة (240مل)	5		25
وجبة خفيفة			
• 1 حبة دونات صغير سادة	15	15غرام	80

المجموع الكلي للكربوهيدرات والسعرات الحرارية	185 غرام	1446 سعرة
--	----------	-----------

اليوم الثاني

نوع الوجبة	عدد غرامات الكربوهيدرات	المجموع الكلي من الكربوهيدرات	السعرات الحرارية
وجبة الإفطار			
• 1خبز برجر	30	47غرام	160
• بيض مقلي	0		75
• 3ملعقة طعام لبننة	0		45
• 1كوب حليب (240مل)	12		160
• 1كوب شرائح خس + طماطم (240مل)	5		25
وجبة خفيفة			
• 1 موزة متوسطة	15	30غرام	60
• 6 قطع بسكويت مالح	15		80
وجبة الغداء			
• ثلث كوب عيش مطبوخ	15	45غرام	80
• 30 غرام سمك	0		75
• كوب من الخضروات المشكلة مع الذرة والبازلاء (240مل)	30		160
وجبة خفيفة			
• 1 كيك سبرنج رول	15	37.5غرام	80
• ثلث كوب ذرة مطبوخة	15		80
• 1تفاحة متوسطة	15		60
وجبة العشاء			
• نصف كوب معكرونة بالبشاميل (120مل)	20	40غرام	80
• 1 كوب سلطة (240مل)	5		25
• 10 حبات مخلل زيتون أخضر	0		45
• نصف كوب شوربة شوفان (120مل)	15		80
وجبة خفيفة			
• 1 برتقالة	15	15غرام	60

المجموع الكلي للكربوهيدرات والسعرات الحرارية	222 غرام	1430 سعرة
--	----------	-----------

اليوم الثالث

نوع الوجبة	عدد غرامات الكربوهيدرات	المجموع الكلي من الكربوهيدرات	السعرات الحرارية
وجبة الإفطار			
• 2 رغيف خبز عماني • 1 كوب مهراج • 1 كوب حليب (240مل) • 1 كوب خيار + طماطم (240مل)	15	62غرام	80
	30		160
	12		160
	5		25
وجبة خفيفة			
• 17 حبة عنب صغيرة • نصف كوب لبن (120مل)	15	21غرام	60
	6		80
وجبة الغداء			
• ثلث كوب عيش مطبوخ • 30 غرام لحم • 1 كوب سلطة (240مل) • زبادي (16ملاعق طعام)	15	32غرام	80
	0		75
	5		25
	12		160
وجبة خفيفة			
• نصف كوب كاسترد • نصف رمان حجم متوسط	15	30غرام	80
	15		60
وجبة العشاء			
• 1 بيضة • 1 خبز صمون • 1 كوب سلطة (240مل) • 3 ملعقة طعام لبننة • 8 حبات مخلل زيتون أسود • ثلث كوب عصير فواكه مشكلة (120مل)	0	50غرام	75
	30		160
	5		25
	0		45
	0		45
	15		60
	وجبة خفيفة		
1 حبة كبيرة كيوي	15	15غرام	60

1515 سعرة	210 غرام	المجموع الكلي للكربوهيدرات والسعرات الحرارية
-----------	----------	--

اليوم الرابع

نوع الوجبة	عدد غرامات الكربوهيدرات	المجموع الكلي من الكربوهيدرات	السعرات الحرارية
وجبة الإفطار			
• نصف كوب شوربة شوفان (120)	15	41غرام	80
• ثلث كوب سيويا (بلاليط)	15		80
• بيض مقلي	0		75
• شاي حليب مع ملعقة شاي سكر (120مل)	11		75
وجبة خفيفة			
• 1 حبة كيوي	15	30غرام	60
• 12حبات كرز	15		60
وجبة الغداء			
• ثلث كوب عيش	15	32غرام	80
• 30 غرام دجاج	0		75
• 10 حبات مخلل زيتون أخضر	0		45
• 1 كوب سلطة (240مل)	5		25
• زبادي (16ملاعق طعام)	12		160
وجبة خفيفة			
• 1كوب فشار (فراخ) (240مل)	5	35غرام	26
• نصف كوب فواكه مشكلة (120مل)	15		60
• 1 مندازي متوسطة	15		80
وجبة العشاء			
• نصف كوب حمص (دنجو) (120مل)	15	47غرام	80
• 2 رغيف خبز عماني	15		80
• 1 كوب حليب طازج (240مل)	12		160
• 1 كوب سلطة (240مل)	5		25
وجبة خفيفة			
• 1 حبة دونات صغير سادة	15	15غرام	80
المجموع الكلي للكربوهيدرات والسعرات الحرارية		200غرام	1406سعة

اليوم الخامس

السعرات الحرارية	المجموع الكلي من الكربوهيدرات	عدد غرامات الكربوهيدرات	نوع الوجبة
وجبة الإفطار			
160	47غرام	30	• 1 كوب عدس (240مل)
75		0	• بيض مقلي
160		12	• 1كوب حليب (240مل)
25		5	• 1كوب شرائح خس + طماطم (240مل)
وجبة خفيفة			
60	30غرام	15	• 1 موز صغير
80		15	• 6 قطع بسكويت مالح
وجبة الغداء			
80	50غرام	15	• ثلث كوب عيش مطبوخ
75		0	• 30 غرام لحم
25		5	• خيار + جزر
80		15	• 15 أصابع بطاطس مشوي بالفرن
60		15	• نصف كوب عصير أناناس (120مل)
وجبة خفيفة			
80	15غرام	15	• نصف كوب ذرة (120مل)
وجبة العشاء			
160	47غرام	30	• 1خبز برجر
75		0	• 1 بيض مغلي
25		5	• 1كوب سلطة (240مل)
45		0	• 8 حبات مخلل زيتون أسود
160		12	• 1كوب حليب (240مل)
وجبة خفيفة			
45	15غرام	0	• 2 حبات جوز
60		15	• 1 برتقاله

1530 سعرة	204 غرام	المجموع الكلي للكربوهيدرات والسعرات الحرارية
-----------	----------	--

أمثلة لبعض الوجبات الخفيفة لمرضى السكري

الفشار (الفراخ)

وجبة خفيفة مناسبة لمرضى السكري لأنه يحتوي على الألياف الغذائية ومنخفض جداً في السعرات الحرارية، يمكنك تناول كمية مناسبة منه.

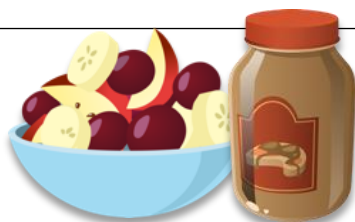


■ كوب واحد يحتوي على (5) غرامات من الكربوهيدرات

ملاحظة: تجنب إضافة الملح والزيت المهدرجة.

شرائح التفاح مع زبدة الفول السوداني

يحتوي التفاح على نسبة جيدة من الألياف وزبدة الفول السوداني على نسبة جيدة من البروتين، مما يساعد في الحفاظ على نسبة السكر في الدم.



■ تفاحة واحدة مقطعة.

■ ملعقتين طعام من الفول السوداني.

21 غرام من الكربوهيدرات

الخضراوات وطحينة الحمص (الدنجو)

من الممكن إضافة طحينة الحمص مع أنواع مختلفة من الخضراوات مثل البروكلي والقرنبيط والجزر والفلفل الحلو البارد. حيث تحتوي الخضراوات والحمص على الألياف والفيتامينات والمعادن، وبجانب هذا يحتوي الحمص على نسبة كبيرة من البروتين؛ مما يساعد في التحكم بمستوى السكر في الدم.



■ كوب واحد من الخضار غير المطبوخة.

■ ملعقتان طعام من الحمص (الدنجو).

11 غرام من الكربوهيدرات

الزبادي بالتوت

يعرف الزبادي باحتوائه على نسبة جيدة من البروتين، كما يحتوي التوت على نسبة عالية من الألياف، مما يبطئ عملية الهضم، ويساعد على استقرار مستويات سكر الدم بعد تناول الطعام.



- 2/3 كوب من الزبادي (تساوي علبة زبادي 170 غرام).
- ربع كوب من التوت.

11 غرام من الكربوهيدرات

حفنة من اللوز

يساعد اللوز على استقرار سكر الدم لما يحتويه من ألياف وبروتينات ودهون صحية. إلا أنه ينبغي الانتباه إلى غنى اللوز بالسعرات الحرارية. لذا يجب على مرضى السكري عدم تناول أكثر من حفنة ملء اليد من اللوز كوجبة خفيفة.

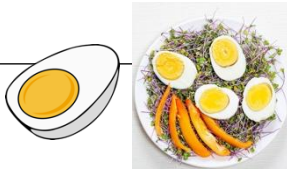


حفنة يد تحتوي على 6 حبات لوز.

صفر غرام من الكربوهيدرات

بيض مسلوق

إن تناول وجبة غنية بالدهون ومنخفضة الكربوهيدرات كالببيض يمكن أن تساعد مرضى السكري على إدارة مستويات السكر في الدم على مدار اليوم.



بيضة واحدة كبيرة الحجم تحتوي على (0) غرام من الكربوهيدرات

شرائح البرتقال

يحتوي البرتقال على كمية جيدة من الألياف والعناصر الغذائية الأساسية مثل فيتامين ج وحمض الفوليك ذات اللون البرتقالي التي تتميز بخصائص للتحكم في مستويات الجلوكوز.



برتقالة واحدة مقطعة متوسطة الحجم.

15 غرام من الكربوهيدرات

نصف كوب ذرة مسلوقة

وجبة مناسبة تماماً لمرضى السكر لأنه عبارة عن ألياف غذائية ومنخفضة في السعرات الحرارية.



نصف كوب واحد يحتوي على 15 غرام من الكربوهيدرات

ملاحظة: ضرورة الانتباه لكمية الزبدة المستخدمة

حمص محمص بالفرن أو القلاية الهوائية

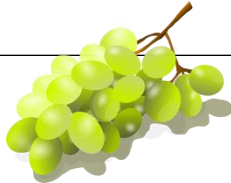
إحدى الطرق لتسهيل تناول الحمص كوجبة خفيفة هي تحميصه، مما يجعله مقرمشاً. يمكن إضافة زيت الزيتون والتوابل عند تحميصه.



نصف كوب من الحمص المسلوق والمحمص (22) غرام من الكربوهيدرات

العنب

يعتبر العنب من الفواكه ذات المؤشر الجلايسيمي المنخفض (مؤشر نسبة السكر في الدم)، ويحتوي العنب على مجموعة متنوعة من العناصر الغذائية التي يمكن أن تكون مفيدة لمرضى السكري، خاصة كونه منخفض السعرات الحرارية وغني بالألياف.



17 حبات عنب 15 غرام من الكربوهيدرات

سلطة تونة

وجبة مناسبة لمرضى السكري لأنها تحتوي على الألياف الغذائية ومصدر عالي بالبروتين.



- كوب واحد يحتوي على خضار مشكلة مثل (خس، جرز، خيار، طماطم)
- 1 علبة تونة يفضل النوع المخلل بالماء.
- 1 ملعقة زيت زيتون.

5 غرام من الكربوهيدرات

بودينغ حبوب الشيا

تعتبر وجبة خفيفة صحية لمرضى السكري لأن بذور الشيا غنية بالعديد من العناصر الغذائية التي تساعد على استقرار نسبة السكر في الدم، بما في ذلك البروتين والألياف وأحماض أوميغا 3 الدهنية.



- ثلاث ملاعق طعام من حبوب الشيا
- 1 كوب حليب
- ملعقة شاي قرفة

22 غرام من الكربوهيدرات



 [@DGHS_Dakhiliyah](#)

 [@MC NizHosp](#)

 [Nizwa Hospital Media Com](#)