

١٠١ تطبيق طبقي الصحامي



برعاية:
جمعية أصدقاء مرضى السكري بحدّة
تصريح رقم (٣٠٣)

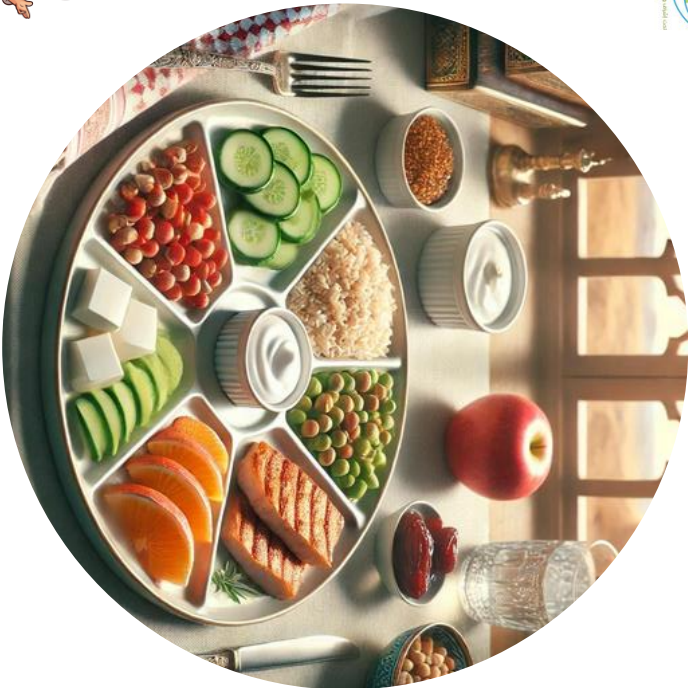
تطبيق طبقي الصحامي

- تطبيقك الصحامي لمرضى السكري غذاء متوازن... حياة أفضل.
- اختيار الأطعمة الصحية هو أول خطوة نحو السيطرة على السكري. نقدم لك طبقا متوازنا يراعي احتياجاتك.



مجموعة الفواكه

- تناول الحليب و الاجبان واللبن قليله او مزوجة الدسم.
- اجعل نصف طبق معامك من الخضروات والفواكه لأنها غنيه بالألياف.
- فليكن نصف ما تتناوله من النشويات يكون من الحبوب الكاملة.
- ابتعد عن الأطعمة عالية السعرات الحرارية قدر الأمكان لأنها سوف تزيد من وزنك.



مجموعة الفواكه

- تناول الحليب واللبن وقليل او منزوعة الدسم.
- اجعل نصف طبق طعامك من الخضروات والفواكه لأنها غنية بالألياف.
- فليكن نصف ما تتناوله من المشويات يكون من الجيوب الكاملة.
- ابتعد عن الأطعمة عالية السعرات الحرارية قدر الامكان لأنها سوف تزيد من وزنك





مجموعة الخضروات

- احرص على تناول مجموعة الخضروات الخضراء الداكنة (كالسبانخ والملوخية والجرجير والبقدونس وغيرها...)
- البرتقالية والصفراء (كالجزر والفاصل وغيرها...)
- تناول السلطة الخضراء قبل وجبتك ب ساعة يساعد على خفض الوزن لأنه يعطي شعور بالشبع ويمنع الاكثار من تناول الطعام.
- احرص على تناول الخضروات في جميع وجباتك الرئيسية.



مجموعة الألبان

- ان تناول منتجات الألبان يحسن من صحة العظام ويقلل من مخاطر الإصابة بأمراض القلب والشرائين والسكري من النوع الثاني.
- احرص على تناول الحليب قليل الدسم او منزوع الدسم.
- عليك استهلاك من ٢-٣ حصص من هذه المجموعة.



مجموعه اللدوم والبقول

- ادرص على التنوع في تناول اللدوم (بروتين حيواني) والبقول (بروتين نباتي)
- تناول اللدوم الخالية من الدهن مثل لحم الكتف ,الاسماك, صدر الدجاج...
- لتأكثر من تناول البيض لاحتوائه على نسبة عالية من الكوليسترول المضر بالقلب ويزيد في الوزن





مجموعه النشويات

- ليكن نصف ما تتناوله من النشويات من الحبوب الكاملة
- مثل: (الخبز الأسمر، والأرز الأسمر، والخبز...).
- من فوائد تناول نشويات الحبوب الكاملة حمايه القلب وتنظيم مستوى السكر ب الدم، و انقاص الوزن.
- يجب تناول كميات كافيه من الماء عند استهلاك نشويات الحبوب الكاملة لتجنب الامساك

