

# نصائح للتحكم في السكري

السكري هو مرض يسببه وجود سكر أكثر من اللازم في دمك.

عندما تتناول الطعام، يقوم جسمك بتحويله إلى سكر (كربوهيدرات)، والذي يمثل المصدر الأساسي للطاقة في الجسم. ينتقل السكر إلى مجرى الدم، ثم يساعد هرمون الأنسولين في توجيه السكر للانتقال من الدم إلى خلايا الجسم، حيث يُستخدم كمصدر للطاقة.

يحدث مرض السكري عندما لا يُنتج جسمك القدر الكافي من هرمون الأنسولين، أو عند عدم قدرة الجسم على استخدام الأنسولين المُنتج. قد يؤدي وجود قدر أكبر من اللازم من السكر في الدم لفترة طويلة إلى الإصابة بأمراض القلب والكلى وفقدان البصر.

## الكربوهيدرات: الأطعمة التي تتحول إلى سكر في الجسم

الكربوهيدرات هي الأطعمة التي تمد الجسم بالطاقة. جميع الأفراد بحاجة إلى الكربوهيدرات، إلا أن ليست جميع الكربوهيدرات متكافئة؛ فبعضها يسبب الارتفاع السريع في مستوى السكر في الدم، بينما يزيد بعضها الآخر مستوى السكر ببطء بمرور الوقت. يوجد نوعان من الكربوهيدرات يجب أن تضعهما في اعتبارك عند التحكم في السكري: الكربوهيدرات البسيطة والكاملة.

### الكربوهيدرات البسيطة: قلل من تناولها

### الكربوهيدرات البسيطة: قلل من تناولها

- توفر الطاقة سريعًا لفترة قصيرة من الزمن.
- أمثلة: المياه الغازية، والعصائر، والمعكرونة البيضاء، والخبز الأبيض، والحلويات، والبطاطس المقلية، والساكر، والأيس كريم، والمخبوزات.
- تحتوي على الألياف التي تساعد في دخول السكر إلى الدم على نحو أبطأ.
- تحتوي على قدر ضئيل من الفيتامينات والمعادن، وربما لا تحتوي عليها مطلقًا.
- توفر الطاقة طويلاً الأمد.
- أمثلة: الفواكه، والخضروات، والفاصوليا، والحبوب الكاملة.
- تحتوي على الألياف التي تساعد في دخول السكر إلى الدم على نحو أبطأ.
- تحتوي على العديد من الفيتامينات والمعادن.

## الفاكهة

الفاكهة مصدر ممتاز للألياف والفيتامينات والمعادن. يمكن لبعض الفواكه أن تسبب ارتفاع مستوى السكر في الدم أكثر من غيرها. إن معرفة أصناف الفاكهة التي تسبب ارتفاعًا حادًا في مستوى السكر أمر مهمٌ للتحكم في مستوى السكر في الدم، كي يتسنى لك الاستمتاع بتناول الأطعمة الشهية. فيما يلي توصيات بالفواكه التي يمكن تناولها كثيرًا وباعتدال ونادرًا.

### الفاكهة التي يوصى بتناولها كثيرًا

المشمش، والأفوكادو، والعنب البري، والعليق الأسود، وجوز الهند (غير المُحلى)، والعليق، والفراولة.

### الفاكهة التي يوصى بتناولها نادرًا

الفواكه المجففة، والعنب، والمانجو، والفاكهة مفرطة النضج، والأناناس، والبطيخ.

### الفاكهة التي يوصى بتناولها باعتدال

التفاح، والموز، والكرز، والتين، والكيوي، والبرتقال، والبابايا، والرمان.

## 5 طرق للحفاظ على المستوى المُستهدَف لسكر الدم

### #1 افحص مستوى السكر باستخدام جهاز قياس مستوى السكر في الدم

افحص مستوى السكر في الدم بعد ساعتين من تناول أكبر وجبة في اليوم. يجب أن يكون مستوى السكر لدى مرضى السكري أقل من 180 بعد ساعتين من تناول وجبة كبيرة. إذا كان مستوى سكر الدم لديك أعلى كثيرًا من 180، ينبغي لك تناول حصص أصغر من الطعام، أو تقليل كمية الكربوهيدرات التي تأكلها أو تشربها في الوجبات. إذا كنت تُعالج بالأنسولين، يجب أن تفحص مستوى سكر الدم على نحوٍ أكثر تكرارًا. قد تختلف المستويات المُستهدفة لسكر الدم.

### أمثلة لتوليفات من الكربوهيدرات والأطعمة الأخرى

الأرز (كربوهيدرات) + لحم الدجاج (بروتين) + الأفوكادو (دهون)  
معكرونة القمح الكامل (كربوهيدرات) + صلصة المعكرونة من اللحم المفروم (بروتين)  
التفاح (كربوهيدرات) + زبدة الفول السوداني (بروتين/دهون)  
رقائق البسكويت (كربوهيدرات) + الجبن (بروتين/دهون)

### #2 اجمع بين الكربوهيدرات وغيرها - تناول الكربوهيدرات مع البروتين أو الدهون

عندما تأكل الدهون و/أو البروتين في نفس الوقت الذي تأكل فيه الكربوهيدرات، سوف يؤدي ذلك إلى إبطاء سرعة هضم الكربوهيدرات ودخولها إلى الدم. تناول الكربوهيدرات مع البروتين والدهون (اللحوم، والأسماك، ومنتجات الألبان، والمكسرات، والدهون الصحية للقلب)، بدلًا من تناول الكربوهيدرات منفردة.

### #3 اختر المشروبات الخالية من السكر

قد تسبب المشروبات السكرية، مثل المياه الغازية، والعصائر، والقهوة المضاف إليها سكر، وحتى عصائر الفاكهة، ارتفاعًا سريعًا للغاية في مستوى السكر في الدم. يمتص الجسم السوائل بسرعة كبيرة مما يتسبب في ارتفاع حاد في مستوى السكر في الدم. يؤدي اختيار المشروبات الخالية من السكر، مثل الماء، والماء الفوار المُنكَّه، والشاي الخالي من السكر (الساخن أو المُثلَّج)، إلى إحداث فرق كبير في تحسين مستوى السكر في الدم لديك. يمكنك أيضًا إعداد العصائر من الفاكهة منخفضة السكر (انظر الجدول)، وشربها مع وجبة خفيفة من البروتين أو الدهون للجمع بين الكربوهيدرات والأطعمة الأخرى.

### #4 ليكن طبقك متوازنًا

القاعدة العامة الجيدة هي أن يتألف نصف طبقك من الخضروات، وربعه من الكربوهيدرات، والربع الأخير من البروتين. ثمة طريقة رائعة للحفاظ على المستوى المُستهدف لسكر الدم لديك، وهي أن يتكون نصف طبقك على الأقل من خضروات غير نشوية، مثل الخضروات الورقية، والفلفل الحلو، والطماطم، والخيار، والقرنبيط، والهليون، والبروكلي. يجب أن تمثل حصة الكربوهيدرات (الأرز والبطاطس والمعكرونة) ربع الطبق، أو أن تكون بحجم قبضة يدك. يجب أن يحتوي الربع الأخير من الطبق على الدهون (الزيوت/الزبدة) والبروتين (اللحوم والدواجن والبيض والتوفو).

### #5 ابحث عن طرق تجعلك نشيطًا

تساعد ممارسة التمارين الرياضية في تحسين مستوى السكر في الدم، كما تساعد في تحسين المزاج والقوة وجودة النوم، والتحكم في الوزن. إلا أن الأمر متروك لك في تحديد الطريقة التي تريد بها تحريك جسمك. يمكن أن تكون ممارسة التمارين حدثًا اجتماعيًا مثل الرقص، أو المشي مع صديق، أو لعب كرة القدم مع الأصدقاء. من المهم اختيار النشاط الذي تستمتع به ويمكنك المواظبة على فعله. كل حركة لها أثر، والاتساق هو مفتاح النجاح!