ماذا تأكل وأنت مصاب بالسكري؟

غذاء الشخص المصاب بمرض السكري مثله مثل الغذاء للشخص السليم، وذلك بأن يجهزه بكافة العناصر الغذائية الضرورية لحفظ الجسم ليظل بصحة وعافية، متوازناً وهو غذاء صحي ومتنوّع، ويسد كافة حاجياته حسب عمره، وطوله وفعالياته ووزنه، وهنا يجب الحفاظ على وزن الشخص ما أمكن دون زيادة أو نقصان، وكذلك الحفاظ على مستوى ضغط الدم بالقياس المستمر له على فترات، يجب أن تكون في هذا الغذاء كمية الكاربوهيدرات محدودة إلى أن تصل إلى 40% من السعرات المعطاة، وعليه يجب معرفة توزيع كمية الكاربوهيدرات على الوجبات المختلفة، ويمكن للشخص أن يتناول اللحوم بأنواعها لأنّها مصدر للبروتين، وبما لا يقل عن 90 غرام/ اليوم الواحد، بشرط واحد أن لا يستعمل القلي في الطبخ بل السلق أو الشوي أو حتى الطبخ بالفرن أو على النار.

وعندما يتناول الشخص وجبته مع العائلة، ليكن واضحاً لديه أن لا يتناول وجبة غنية بالدهون أو الزيوت، بل يرفضها، مثل مرقة البطاطا أو الفاصوليا البيضاء، لأنّها ممكن أن ترفع الدهن منها ونتناول القليل مما تحت الدهن، وابتعد كلّ البعد عن السكر الاعتيادي الأبيض، كما يسمى (السم الأبيض)، والحلويات، والعسل (إلا القليل) والمربى والجلي والمرمليد والفواكه المعلبة، وأنواع الكيك، والبسكويت، والحليب المركّز السائل المضاف إليه السكر، والمشروبات الغازية بأنواعها، إلا إذا كانت محلاة بغير السكر حيث يضاف السباريتم = dieting أو يضاف السوربتول إليها، وهو المادة الكيميائية الحلوة وتستعمل للتحلية، والذي يصنع من الكلوكوز بعد إضافة الهيدروجين = Hydrogenation والذي يوجد في بعض الفواكه أنواع ،الحلاوة قليل وهو ،الحلاوة بعد الطاقة ويحرر عن تناوله طريق الفم ولكنه لا يسبب ارتفاع سكر الدم بعد امتصاصه، وعليه يستعمل في عمل كثير من الأغذية الخاصة لمريض السكر كالمربات، والكيك بأنواعه، والجلي، والكاستر وغيره.

ومن المهم هنا أن يسلّم المريض بالمعلومات ولمعرفة السبب وراء عدم تناوله الكاربوهيدرات وخاصة السكر وبكميات غير محسوبة، ولأنّ سبب المرض هو نقص في إفراز هرمون الأنسولين من غدة البنكرياس مما يؤدي إلى خلل في عملية تمثيل الكاربوهيدرات وارتفاع السكر بالدم وتسمى الحالة =

بالمرض بإصابته الشخص يعلم لا عندما الشديدة الحالات وفي بالإدرار السكر يظهر ّثم Hyper glycaemia، وذلك لعدم إجراء التحاليل السريرية بين مدة وأخرى، فمثلاً أيضاً تمثيل المواد الدهنية والمواد البروتينية، مما يزيد من كمية الأجسام الكيتونية = body ketones، في الدم وتظهر بكميات واضحة بالتحليل في الدم والإدرار.

ومن الجدير بالذكر هنا أنّ الباحثين الغذائيين وجدوا مؤخراً علاجاً للمرض من الأعشاب، والذي يعتبره البعض قاتل، ويسبب العمى، ولكنه ليس كذلك، إنّه خلل في عملية تمثيل المواد الغذائية داخل الجسم، وهذا خلاصة القول عنه، والعلاج المكتشف له أصله من الثوم، نعم الثوم! وسوف يكون الدواء في متناول الجميع قريباً.

لذلك ننصح دائماً بتناول الثوم ضمن الغذاء اليومي لفائدته؛ حيث أنّه يخفف من شدة المرض ويعالجه تماماً. هذا وما يجب ذكره أنّ السكري يُعتبر خلل في الجسم، وليس كما يعتبره الكثير أنّه مرض عضال البعض قد يظنونه مرضاً خبيثاً.

الكاتبة: جيّدة عبدالحميد

المصدر: كتاب مفتاح الصحّة والسعادة/ فوائد عطر وخواطر غذائية علاجية