

احمي نفسك من السكري بخطوات بسيطة



احمي نفسك من الإصابة بمرض السكري وذلك عن طريق تعديل بعض عاداتك الغذائية الخاطئة وأنماط حياتك، مثل تناول الغذاء الصحي والمحافظة على وزن مثالي وممارسة الرياضة باستمرار.

نصائح غذائية صحية

- كن متوازناً في تناول النشويات واختر منتجات الحبوب الكاملة .
- احرص على أن تحتوي وجباتك اليومية على كافة المجموعات الغذائية، وأن تكون النسبة الأكبر للخضراوات.
- قلل من تناول المشروبات الغازية والعصائر المحلاة، واستبدلها بالماء أو اللبن قليل الدسم.
- تناول الأطعمة ذات المحتوى العالي من الألياف مثل الخضراوات والفواكة والحبوب الكاملة والمكسرات التي تساعد في تنظيم سكر الدم وتقلل من خطر الإصابة بمرض السكري وأمراض القلب وتمنح الشعور بالشبع.
- احرص على استهلاك مقدار ثابت من السعرات الحرارية يومياً بتناول ثلاث وجبات رئيسية وثلاث وجبات خفيفة موزعة على مدار اليوم، فذلك يساعد على الوقاية من السمنة والمحافظة على مستوى طبيعي للسكر.
- ابدأ يومك بتناول وجبة إفطار متوازنة فهي تمد الجسم بالطاقة، وتحافظ على ثبات مستوى السكر في الدم .
- تناول الطعام ببطء وإمضغه جيداً .
- قلل من تناول الدهون لأنها ذات محتوى عالي من السعرات الحرارية وحرص على إختيار الدهون الصحية مثل الزيوت النباتية بدلاً عن استعمال الزبدة والسمن.
- تخلص من شعوم اللحم وجلد الدجاج قبل الطبخ وحرص على تناول السمك مرتين إلى ثلاث مرات أسبوعياً.
- استخدم الطرق الصحية في إعداد الطعام كالسلق والشوي والطبخ البخار عوضاً عن القلي.
- حافظ على مطبخ صحي خالي من الأطعمة الغير صحية مثل الحلويات والسكريات واللحوم المصنعة والمقلبات والبطاطس المقلية والمشروبات الغازية والعصائر.
- خصص وقتاً لممارسة الرياضة بما لا يقل عن ٣٠ دقيقة يومياً معظم أيام الأسبوع.

البرياني

اجعل من وجبة البرياني وجبة صحية متكاملة بتحضيرها باستخدام الدجاج منزوع الجلد، أو اللحوم الخالية من الدهون وأضف الزيت النباتي بدلاً من الدهون الحيوانية، زين الطبق بالمكسرات مما سيزودك بالمزيد من الألياف والدهون الصحية خصوصاً عندما تأكل هذا الطبق مع السلطة.

المقادير (الكمية تكفي ٦ أشخاص):

- دجاجة مقطعة منزوعة الجلد
- ٢ كوب أرز
- ٢ حبة بصل شرائح
- ١ ملعقة صغيرة بهارات البرياني
- ½ ملعقة صغيرة كركم
- ¼ كوب كزبرة خضراء مفرومة
- ٢ حبة ليمون أسود
- ملح- ملعقة صغيرة كزبرة ناعمة - ملعقة صغيرة كمون ناعم - زيت
- أعواد قرفة (دارسين)
- زعفران
- ماء ورد
- علبة زبادي
- مكسرات محمصا

الطريقة:

نخلط الزبادي مع البهارات والملح ثم نضع قطع الدجاج في الخليط لمدة ساعة .
تقلب شرائح البصل في الزيت حتى يصبح لونها بني ثم نرفعها ونضعها على ورق لتتشف ثم نحمر قطع الدجاج في الزيت.

نسلق الأرز في الماء مع القرفة والليمون الأسود. يصفى الأرز من الماء. نضع مقدار ملعقتين طعام من الزيت في قاع قدر كبير ثم نضع طبقة من الأرز. نوزع قطع الدجاج فوق طبقة الأرز ثم نضع فوقها الكزبرة الخضراء وشرائح البصل المقلي والمكسرات. نضع طبقة من الأرز المتبقي فوق الدجاج. نضع الزعفران في قليل من ماء الورد ثم يرش فوق طبقة الأرز. يترك على نار هادئة حتى ينضج ويضاف إليه الماء الساخن عند الحاجة يسكب ويقدم ساخناً .

القيمة الغذائية في الكوب الواحد

السعرات الحرارية = ٥٠٩
النشويات = ٤٥ غرام
البروتين = ٢٩ غرام
الدهون = ١٩ غرام



مكبوس الدجاج

يمكن تحضير المكبوس باستخدام السمك أو الدجاج منزوع الجلد أو اللحم منزوع الشحم، ولتقليل كمية الدهون والسعرات الحرارية تستخدم الزيوت النباتية بكميات قليلة، وبإضافة الخضراوات يمكن أن نجعل من المكبوس وجبة كاملة.

المقادير (الكمية تكفي ٦ أشخاص):

- ٥٠٠ غرام دجاج منزوع الجلد
- ٢ كوب أرز
- ٢ حبة طماطم مفرومة
- ٢ حبة بصل مفرومة
- ٢ حبة ليمون أسود
- ١ عود قرفة (دارسين)
- ٢ حبة هيل
- ١ ملعقة صغيرة بهارات
- ٢ حبة فلفل أسود
- ½ ملعقة صغيرة كركم
- ½ ملعقة صغيرة دارسين ناعم
- ملح
- ٤ ملعقة زيت نباتي



الطريقة:

يغسل الدجاج جيداً ثم يسلق بالماء حتى يزال ينضج نوعاً ما . يحمر البصل بالزيت حتى يذبل ثم يضاف إليه قطع الدجاج والطماطم والبهارات والليمون الأسود والملح . يضاف إلى خليط الدجاج من مرقة الدجاج المسلوق ويترك الجميع لمدة نصف ساعه حتى يغلي وينضج الدجاج .

يغسل الأرز ويصفى ثم يضاف إلى مرقة الدجاج ويترك حتى يجف ماؤه ، تقلل الحرارة عن الأرز ويترك على نار هادئة حتى ينضج الأرز ويتبخر الماء تماماً . يُسكب الأرز و يوضع فوقه الدجاج ويقدم ساخناً

القيمة الغذائية في الكوب الواحد

السعرات الحرارية = ٣٩١ سعر
النشويات = ٤٥ غرام
البروتين = ٢٤ غرام
الدهون = ١٤ غرام

محشي الكوسا والبادنجان

لتحضير الكوسا والبادنجان المحشي بطريقة صحية ، نستخدم كمية قليلة من اللحم الأحمر المفروم الخالي من الدهون ونضيف إليه الخضار مثل البقدونس والنعناع والفلفل البارد مع الحشوة لتقليل من كمية الأرز المستخدمة .

المقادير لتحضير عشرين حبة :-

- كوب أرز
- ٣٠٠غ لحم مفروم
- ٢ ملعقة طعام زيت نباتي
- ٥ حبات طماطم
- ٢ حبة ثوم مدقوق
- ملح وبهار حلو وقرفة
- ½ حبة ليمون

الطريقة:

اخلطي الأرز واللحم والزيت معا، مع إضافة الملح والبهارات.

احشي الكوسا والبادنجان بالخليط وصفيها داخل قدر الطبخ. اسلقي الطماطم ثم قومي بعصرها ثم إضافتها للكوسا والبادنجان المحشي . أضيفي الثوم والليمون والملح حسب الرغبة . ضعي محتويات القدر على نار هادئة حتى تتضج .

الطريقة:

الصلصة البيضاء:

- قومي بفرم بصلة كبيرة ثم اقليها بقليل من الزيت حتى تحمر. أضيفي الطحين ثم اخلطيه مع البصل .
- قومي بإضافة الحليب والبهارات على خلطة الطحين ، وقلبيها حتى تتماسك .

الصلصة الحمراء :

- قومي بفرم بصلة ثم اقليها بقليل من الزيت حتى تحمر . أضيفي اللحم المفروم ، وقلبيها حتى تتضج .
- أضيفي بهار حلو وقرفة وملح حسب الرغبة . أضيفي الصلصة مع القليل من الماء ثمحركها حتى تتخن .

ترتيب اللازانيا:

- قومي بإضافة طبقة خفيفة من الصلصة البيضاء ثم ضعي ثلاث طبقات شرائح من اللازانيا، ثم طبقة من الصلصة الحمراء .
- كرري العملية السابقة ثلاث مرات .رشى مبشور جبنة الموزاريلا على السطح ثم أدخلها في الفرن .

القيمة الغذائية في الكوب الواحد

- السعرات الحرارية = ٣٩٠ سعر
- النشويات = ٤٠ غرام
- البروتين = ٢٢ غرام
- الدهون = ٨ غرام



القيمة الغذائية للحبة الواحدة

- السعرات الحرارية = ٩٢ سعر
- النشويات = ٧ غرام
- البروتين = ٥ غرام
- الدهون = ٢ غرام

لازانيا:

المقادير (الكمية تكفي ٦ أشخاص):

- ٩ شرائح لازانيا
- ٣٠٠غ لحمة مفرومة
- ٧ أكواب حليب سائل (يفضل قليل الدسم)
- ٧ ملاعق طعام طحين
- ٢ بصلة صغيرة
- جبنة موزاريلا لايت
- ملح حسب الرغبة
- بهار أبيض (رشة صغيرة)
- جوزة الطيب (١/٢ ملعقة صغيرة)



الثريد

لكي يصبح طبق الثريد وجبة غذائية متكاملة يُنصح بإضافة مجموعة متنوعة من الخضار مثل البامية والكوسا وغيرها، ويمكن تحضير الثريد باللحم بعد إزالة الدهن، أو بالدجاج منزوع الجلد .

المقادير (الكمية تكفي ٦ أشخاص):

- ٢٤٠ غ خبز رفاق
- ١ كيلو دجاج منزوع الجلد
- أربع حبات كوسا
- حبتين بطاطا
- باميا ، بصل مفروم ، طماطم مفرومة(حسب الرغبة)
- أربع ملاعق طعام زيت
- ٢ ملعقة صغيرة بهار
- ¼ ملعقة صغيرة كركم
- ملعقة صغيرة كزبرة بودرة
- ملعقة صغيرة قرفة ناعمة
- ملح
- ٢ حبة ليمون أسود
- ٦ ملاعق طعام صلصة طماطم

الطريقة:

سخني الزيت في المقلاة لتحمير البصل ثم أضيفي الدجاج وقلبيه حتى يحمر .
أضيفي جميع أنواع البهارات والطماطم وصلصة الطماطم إلى الدجاج مع التحريك، ثم اتركيه ليغلي لمدة نص ساعه بعد إضافة الماء .

أضيفي الملح ثم اتركي القدر على النار حتى تتضج الخضراوات والدجاج .
قطعي خبز الرفاق إلى قطع صغيرة وضعيها في طبق واسع ثم اسكبي فوقها مرقة الدجاج والخضار

القيمة الغذائية في الكوب الواحد

السرعات الحرارية: ٤٦٣ سعر

النشويات: ٤٠ غرام

البروتينات: ٣٥ غرام

الدهون: ١٥ غرام

