

Modify your food habits; change your lifestyle, prevent diabetes



National Diabetes Center

@ patienteducation@hmc.org.qa

☎ 4439 4942

© 2013 Hamad Medical Corporation

13-0266

Making small changes to your eating habits and lifestyle, such as eating a healthy diet, maintaining an ideal weight and getting regular exercise, can effectively reduce your chance of developing diabetes.

Healthy diet tips:

- Balance your intake of carbohydrates and choose whole grain products.
- Make sure that your daily meals contain all the food groups; make the largest portion of your meal vegetables.
- Reduce your intake of soft drinks and sweetened juices; replace it with water or a little natural juice (or a low-fat drink).
- Eating foods with a high content of fiber, such as vegetables, fruits, whole grains and nuts helps regulate blood sugar and reduces the risk of diabetes, heart disease and other lifestyle diseases (life-threatening or chronic) and gives you a feeling of satiety.
- Starting your day with a balanced breakfast provides the body with energy and helps maintain blood sugar level stability during the day.
- Try to eat the same amount of calories per day divided over three main meals and three snacks.
- Eat slowly and chew your food well.
- Choose healthy fats like olive oil or vegetable oil for cooking instead of using butter, ghee, margarine or animal fat; reduce consumption of fats that are high in calories.
- Trim any visible fat off meat and remove the skin from chicken before cooking.
- Instead of frying, grill, boil, bake or stir-fry.
- Serve fish 2 to 3 times weekly.
- Establish a healthy kitchen that is free of unhealthy foods such as sweets, candies and processed meat, fries, creams, soft drinks and juices.
- Make time for exercise; aim for at least 30 minutes of physical activity a day most days of the week.

Modify your food habits; change your lifestyle, prevent diabetes

Biryani

Make your biryani healthier by using skinless chicken or lean meat. Prepare it with vegetable oil instead of using animal fats and add nuts to provide more fiber and healthy fat. Serve with salad.

Ingredients (Serves 6):

- 800g skinless chicken chopped
- 2 cups rice
- 2 onions, sliced
- 1 teaspoon biryani spices (as tolerated)
- 1 teaspoon salt
- Cinnamon sticks
- Saffron
- 1 cup yogurt
- Nuts



Method:

Mix yogurt, spices and salt. Add chicken pieces and leave mixture for one hour. Cook sliced onions until golden brown; grill the chicken pieces.

Boil rice in water with cinnamon. Remove rice from water and add 2 tablespoons of oil; distribute the chicken pieces over a layer of rice and top with a layer of onion slices and nuts. Cover chicken with remaining rice. Add a little saffron to the rice. Simmer until cooked and add hot water as needed. Serve hot.

Nutritional value per cup

Calories: 509

Carbohydrates: 45 grams

Protein: 29 grams

Fat: 19 grams

Makboos Chicken

Makboos can be prepared using fish or skinless chicken or lean meat. To reduce fat content and calories, use vegetable oils in small quantities. Add vegetables and nuts to make it a heartier meal.

Ingredients (Serves 6):

- 500g skinless chicken
- 2 cups rice
- 2 tomato, chopped
- 2 onion, chopped
- 1 teaspoon cinnamon (as tolerated)
- 1 teaspoon seeder
- Salt
- 4 tablespoons vegetable oil



Method:

Wash the chicken thoroughly and then boil to produce a chicken stock. Cook onions in a small amount of oil until tender. Mix chicken pieces, tomato, spices and salt. Add the mix to the chicken stock and leave for 30 min.

Wash rice and drain. Add the chicken stock and leave to reduce; reduce heat until rice is tender and water evaporates completely. Add rice to the chicken and serve hot.

Nutritional value per cup

Calories: 391

Carbohydrates: 45 grams

Protein: 24 grams

Fat: 14 grams

Squash and Eggplant Mahshi

To prepare mahshi in a healthier way, use a small amount of red meat (fat-free) and add vegetables and herbs such as parsley, mint and peppers to reduce the amount of rice used and increase the fiber intake.

Ingredients (makes 20 pieces):

- 1 cup of rice
- Squash
- Eggplant
- 300g minced meat
- 2 tablespoons vegetable oil
- 5 tomatoes, minced
- 2 cloves garlic, crushed
- Salt and other seasonings
- Cinnamon (as tolerated)
- ½ lemon



Method:

Mix rice, meat, vegetables and oil; add salt and spices.

Fill eggplant and squash with mixture. Cook minced tomatoes then add it to squash and eggplant. Add garlic and lemon and salt to taste. Boil over low heat until tender and meat is fully cooked.

Nutritional value per piece

Calories: 92

Carbohydrates: 7 grams

Protein: 5 grams

Fat: 2 grams

Lasagna

To prepare a healthier lasagna, use vegetable oil instead of butter and choose a lean meat and add more vegetables. Use low-fat milk to prepare the white sauce.

Ingredients:

- 9 lasagna slices
- 300g minced meat
- 1 cup milk (low-fat)
- 7 tablespoons flour
- 2 small onions, chopped
- Light mozzarella cheese
- Salt to taste
- Spices, white pepper

Method:

White sauce:

Chop 1 onion and cook with a little oil until it browns. Add flour, milk and spices and bring to a boil.

Red sauce:

Chop 1 onion and cook with a little oil until it browns. Add minced meat, spices, cinnamon and salt to taste. Add a little water.

Place a thin layer of white sauce followed by a layer of lasagna (3 slices) and then a layer of red sauce. Repeat the process until sauce and lasagna are gone. Cover with a thin layer of cheese and bake.

Nutritional value per cup

Calories: 390

Carbohydrates: 40 grams

Protein: 22 grams

Fat: 8 grams



Modify your food habits; change your lifestyle, prevent diabetes

8

Thereed

Make thereed a complete meal by adding a variety of vegetables such as okra, squash, etc. and preparing it with skinless chicken or meat. Use a little vegetable oil instead of butter or animal fat.

Ingredients (Serves 6):

- 240g bread (tortillas)
- 1kg skinless chicken
- 4 squash
- 2 potato
- Okra, chopped (optional)
- Onion, minced (optional)
- Tomatoes, chopped (optional)
- 4 tablespoons oil
- 2 teaspoon seasoning and spices (optional)
- 1 teaspoon cinnamon
- Salt
- 6 tablespoons tomato sauce

Method:

Heat oil and cook onions. Add chicken and stir until chicken browns.

Add spices, tomato and tomato sauce and stir. Add additional water as required.

Add vegetables and season with salt. Leave until vegetables and chicken are cooked.

Cut tortillas into small pieces and place in a large dish. Pour mixture over tortillas.

Nutritional value per cup

Calories: 463

Carbohydrates: 40 grams

Protein: 35 grams

Fat: 15 grams



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 والساكر 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 ثم حركيها 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 رقاق
- 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 الرقاق 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

