

إنني اقوم بإعادة النظر في الأسس الغذائية التي أتبعها لتجنب الأخطاء الغذائية



إن سلوكنا الغذائي مليء بأفكار مستقاة ومسبقة والتي قد تؤدي بنا إلى أخطاء بالغة في النظام الغذائي.

أنا أعاني من مرض السكر، يجب أن أتوقف عن تناول السكر، ولكن ليس بالضرورة الدهون: خطأ

مرض السكر هو مرض يتسم بارتفاع معدل السكر في الدم، وهو ينتج إما عن إنتاج غير كاف للإنسولين عن طريق البنكرياس، أو سوء استخدام الإنسولين عن طريق الجسم. لا يقوم جسمك بوظيفته الكاملة في امتصاص السكر، وبالتالي لا يجب إعطاؤه كمية كبيرة من السكر: يجب الحد من تناول الحلويات والمربى والعسل. ولكن يمكنك تناول هذه الأشياء مرة في الأسبوع في نهاية الوجبة. تناول الدهون يسهل زيادة الوزن لجميع الأشخاص ومضاعفات القلب والشرايين الناتجة عن مرض السكر. بالإضافة إلى ذلك، هذه الزيادة في الوزن يصاحبها استفادة أقل للجسم من الأنسولين. وبالتالي يجب تجنب زيادة الوزن خصوصاً في مرض السكر. ولذلك تعتبر الدهون الضارة مثلها مثل السكر. تعلم التمييز بين بين الدهون المفيدة الغير مشبعة (الزيوت والمواد الزيتية) والدهون الضارة المشبعة (الجبن، اللحوم).

إذا لم أتناول سوى الأسماك والخضراوات، فلن أكون مريض سكر بعد الآن: خطأ

الجسم يحتاج للطاقة لأداء وظائفه. والسكر في النظام الغذائي هو المسئول عن إمداد هذه الطاقة. ويرجع لك اختيار الأطعمة التي تزودك بالسكر والتي تناسبك: النشويات والحبوب الكاملة والبقوليات. كل هذه الأطعمة تعمل على استقرار السكر في الدم. كما يجب أن تعرف أن الألياف التي تحتويها الخضراوات تبطئ سرعة امتصاص السكريات. ولذلك، من الضروري دائماً الجمع بين الخضراوات والنشويات في الوجبة الواحدة، بالإضافة إلى البروتينات المتواجدة في اللحوم أو الأسماك أو البيض. لا توجد قائمة طعام خاصة بمرضى السكر. فالنظام الغذائي الذي يعتمد على الحظر والإحباط لا مبرر له في مرض السكر. ولكن النظام الغذائي الجيد هو الذي يدعو إلى إعادة النظر في عادات الطعام على المدى الطويل.

يجب تناول وجبات خفيفة في المساء: خطأ

النوم لا يعني عدم استهلاك الطاقة التي لا قيمة لها. فإثناء الراحة، يستهلك الجسم نفس الطاقة للحفاظ على الوظائف الحيوية الأساسية (القلب، المخ، التنفس، الهضم). وجبة خفيفة في المساء أو بدون سكريات/ (الحبوب، الفاكهة المجففة...) يمكن أن تؤدي إلى انخفاض السكر في الدم ليلاً مع ارتفاع هذه النسبة في الصباح، كرد فعل.

المطاعم، الوجبات السريعة، كلها محظورة: خطأ

التواجد بين اصداقك يمثل لحظات المتعة والمرح. التي لا يجب عليك أن تحرم نفسك منها. في الوجبات السريعة: كلا من شطائر البرجر وشرائح البطاطس المقلية غنيين بالدهون المشبعة. بالتالي يجب تجنب الجمع بينهما، ولكن يمكنك التمتع بشطيرة برجر ومعها طبق سلطة متنوعة. وبالنسبة للمشروب، من الأفضل تناول صودا خفيفة (مشروب غازي) أو مياه معدنية بدلاً من الصودا التقليدية. أما بالنسبة للمطاعم، فليس هناك أدنى سبب لحرمان نفسك منها. فقوائم الطعام هناك تكون متنوعة بصفة عامة لتقدم لك أطباق مناسبة لك غير مليئة بالدهون أو السكريات. ومرة أخرى، يسمح الخروج عن مسار نظامك الغذائي من وقت لآخر بشرط مراقبة النظام الغذائي يوماً بيوم.

أحذر الأفكار المسبقة التي يمكن أن تؤدي إلى أخطاء جسيمة في توازن النظام الغذائي.
يمكن للأطباء وأخصائي التغذية وجميعيات مرضى السكر الإجابة عن استفساراتك. فقبل اتخاذ أي قرار، لا تتردد في طلب رأيهم ونصيحتهم.

