



جوع حقيقي أو جوع زائف؟

تَعَلَّم كيفية التمييز بين الجوع الحقيقي والجوع الزائف (دون حاجة الجسم للطعام) من خلال الوعي بما يدفعك حقاً لتناول الطعام.

إسأل نفسك عمّا يلي:

- هل أُرغب في تناول الطعام على سبيل العادة أو بسبب الملل؟
- هل أكل بسبب التوتّر أو بسبب عاطفة قويّة؟
- هل أريد مكافأة نفسي؟
- هل أنا متأثر بتحفيز (تشجيع) خارجي (على سبيل المثال، رؤية أو رائحة الطعام، تقديم الطعام لي من الزملاء، وما إلى ذلك)؟
- هل أشعر بالجوع أو بأصوات المعدة؟
- هل أشعر بأنخفاض في مستوى الطاقة أو التركيز؟

إذا أجبت بـ نعم على أحد السؤالين الأخيرين، فهذا يعني أنّك تشعر بجوع حقيقي. إسأل نفسك ماذا ترغب في تناوله كوجبة خفيفة مغذية، ثم أستمتع بها.

الموارد

نقابة أخصائيي التغذية والحمية في كيبيك
Ordre des diététistes-
nutritionnistes du Québec
odnq.org

هل لديك أسئلة حول مرض السكّري؟
خدمة معلومات مرض السكّري
Service InfoDiabète
514 259-3422
1 800 361-3504
infodiabete@diabete.qc.ca

L'école du diabète
Universi D
universi-d.com

Diabète Québec
diabete.qc.ca

Diabète Québec

الوجبات الخفيفة والسكّري



ما الذي تحتوي عليه الوجبة الخفيفة المغذية؟

- من 15 إلى 30 جراماً من الكربوهيدرات؛
 - بروتينات (مثل المكسرات، البذور، زبدة المكسرات، الزبادي (لبن كثيف)، الجبن قليل الدسم، الحليب، مشروب الصويا، البيض، البقوليات).
- فم بتفضيل الأطعمة قليلة المعالجة التي تحتوي على الألياف وتحتوي على القليل من السكر المضاف أو خالية منه.

إضافة البروتينات إلى الوجبات الخفيفة يساعد على سدّ الجوع ومنع انخفاض مستوى السكر في الدم لفترة أطول. يُمكن أن تكون الوجبة الخفيفة التي تحتوي على كمية أقل من الكربوهيدرات مناسبة أيضاً إذا كنت تشعر بالجوع، ولكن يجب ألا تتضمن خطتك الغذائية وجبة خفيفة في ذلك الوقت.

استشر أخصائي تغذية للحصول على نصائح مخصصة.



هل يجب على الأشخاص المصابين بمرض السُّكري ضرورة تناول الوجبات الخفيفة؟

ليس بالضرورة. قد تُؤدّي إضافة الوجبات الخفيفة بشكل غير مناسب إلى زيادة مستوى السُّكر في الدَّم. ومع ذلك، يمكن أن تكون الوجبات الخفيفة مفيدة للأسباب التالية:

1 الوقاية من نقص السُّكر في الدَّم

نقص السُّكر في الدَّم هو انخفاض مستوى السُّكر في الدَّم إلى ما دون القِيَم الطَّبِيعِيَّة. وقد يحدث إذا كنت تتناول الأنسولين أو دواء محرض للأنسولين 1 وتواجه إحدى الحالات التالية:

— تأخير في وجبتك؛

— عدم مراعاة خطّتك الغذائيّة؛

— تناول الكحول على معدة فارغة أو في المساء؛

— ممارسة نشاط بدني غير متوقَّع أو تكون شدّته أو مدّته غير معتادة؛

— أن يكون لدوائك تأثير قوي يحدث في الليل.

2 سدّ الشّعور بالجوع بين الوجبات

يمكن أن تساعد الوجبة الخفيفة في تنظيم شهيتك وتقليل مخاطر الإفراط في تناول الطّعام.

3 تحقيق احتياجاتك الغذائيّة

إذا كنت تتمنّع بشهية صغيرة، فإنّ الوجبات الخفيفة قد تكون مهمّة لتلبية احتياجاتك الغذائيّة.

هل تناول الطّعام بين الوجبات يسبّب زيادة الوزن؟

ليس بالضرورة. من الصحيح أنّ تناول الطّعام أو المشروبات المُحلّاة طوال اليوم دون الشّعور بالجوع الحقيقي قد يساهم في زيادة الوزن. ومع ذلك، فإنّ إدخال الوجبات الخفيفة المُعدّية للأسباب التي تمّ شرحها سابقاً يُمكن أن يُساعد في إدارة الوزن بشكل صحّي.

ماذا عن منتجات «بدائل الوجبات»؟

المشروبات والعبوات الصّغيرة المُخصّصة للأشخاص الذين يُعانون من مرض السُّكري مثل، Glucerna®، Boost®Diabétique أو ProtiLife Diabète ليست من الوجبات الخفيفة التي يجب تفضيلها بشكل مُنتظم. فهي أطعمة مُعالَجة تحتوي عادةً على بدائل للسُّكر تحافظ على المذاق للأطعمة المُحلّاة. وعلى الرّغم من ذلك، يُمكن استخدامها بشكل غير منتظم لإكمال إحدى الوجبات عند الحاجة.



بعض إقتراحات الوجبات الخفيفة!

يُرجى ملاحظة أنّ هذه الوجبات الخفيفة غير موصى بها لعلاج انخفاض مستوى السُّكر في الدَّم.

الوجبات الخفيفة التي تحتوي على حوالي 15 جراماً من الكربوهيدرات

- خضروات نيّئة (غير مطبوخة) + 75 ملّ (1/3 كوب) من الحُمص
- 60 ملّ (1/4 كوب) من الحُمص المُحمّص، مُبَلّ بقليل من الزّيت والتوابل المفضّلة لديك
- نصف رغيف عربي (بيّتا) + لبنه + خبار
- شريحة خبز من الحبوب الكاملة + زبدة المكسّرات
- نصف رغيف عربي (بيّتا) من الحبوب الكاملة + حُمص
- 5 أو 6 قطع من البسكويت المصنوع من القمح الكامل + الثّونة أو السّلمون المعلّب في الماء
- قطعة فاكهة واحدة + مكسّرات أو بذور
- 125 ملّ (1/2 كوب) من سلطة الفواكه بدون سكر مضاف + زيادي يوناني طبيعي
- 125 ملّ (1/2 كوب) من قطع الفاكهة + جبن قريش يحتوي على 2% من الدّهون أو أقل
- 175 ملّ (3/4 كوب) من الزّبادي الطّبيعي مع 5 ملّ (1 ملعقة صغيرة) من شراب القيقب (sirop d'érable) و 15 ملّ (1 ملعقة كبيرة) من حبوب الشّوفان من نوع All Bran®
- 250 ملّ (1 كوب) من الحليب
- 175 ملّ (1/2 كوب) من الزّبادي اليوناني ذي التكهة



وَجَبَات خفيفة منخفضة الكربوهيدرات

- خضروات نيّئة + بيضة مسلوقة
- خضروات نيّئة + بابا غنّوج
- خضروات نيّئة + تراتزيكي
- أوراق خس + جبن (حلّوم، عكاوي منقوع في الماء)
- مكسّرات أو بذور غير مملّحة (بزورات)
- إدامامي (حبوب فول الصّويا) طبيعي أو مُبَلّ حسب ذوقك
- شرائح طماطم أو طماطم كرزيّة + جبن بوكوتشيني
- جبن يحتوي على 20% من الدّهون أو أقل

كما يُمكنك أيضاً اختيار الوجبات الخفيفة المحضّرة في المنزل، مثل كعك (المافن) بالشّوفان، خبز الموز أو فطائر الشّوفان.

ومن خلال اختيار المُكوّنات بنفسك، ستحصل على وجبات خفيفة أكثر تغذية من تلك المعروضة في السّوق!

¹ غليكلازيد (Diamicon® وDiamicon®MR)، غليمبيريد (Amaryl®)، غليبيوريد (Diabeta®)، ريباغلينديد (GlucoNorm®).