



نصائح عامة لمرضى السكري !! [1]

- ❑ يجب العمل على تخفيف الوزن الزائد
- ❑ يجب التخفيف أو الامتناع عن التدخين و القهوة
- ❑ يجب شرب ما بين 1.5 2 لتر ماء في اليوم (8 10 أكواب يوميا)
- ❑ ينصح بممارسة الرياضة نصف ساعة يوميا أو 3 مرات في الأسبوع لمدة ساعة على الأقل
- ❑ يجب تناول ثلاث وجبات أساسية مع وجبتين خفيفتين في اليوم في اوقات محددة و ثابتة
- ❑ تناول النشويات والفاكهة بكميات محددة وموزعة بشكل متساوي خلال النهار
- ❑ يجب التقليل من كمية السكر و السكاكر
- ❑ تناول الطعام الغني بالألياف مثل الخضار و الفاكهة غير المقشرة و الخبز الاسمر لأنه يخفف من سرعة امتصاص السكر في الدم
- ❑ يجب اتباع حمية قليلة الدهون لتجنب المضاعفات التي تؤدي إلى ارتفاع الدهون والكوليسترول في الدم
- ❑ يجب أخذ كميات محددة من الزيوت النباتية (زيت الزيتون, ذرة, صويا, دوار الشمس) مع التخفيف أو الامتناع عن المقالي
- ❑ عدم شراء مواد أو مأكولات تقال " للرجيم" أو " للسكري" إلا بعد استشارة أخصائي التغذية

المزيد... [1]

Copyright © 2019 AL HAYAT MEDICAL CENTERS. All rights reserved

Beyond Designs Web Development by:

Links

[1] <https://www.hmc-jr.com/ar/content/%D9%86%D8%B5%D8%A7%D8%A6%D8%AD-%D8%B9%D8%A7%D9%85%D8%A9-%D9%84%D9%85%D8%B1%D8%B6%D9%89-%D8%A7%D9%84%D8%B3%D9%83%D8%B1%D9%8A>