نصائح عامة لمرضى السكري .!! [1]

يجب العمل على تخفيف الوزن الزائد
يجب التخفيف أو الأمتناع عن التدخين و القهوة
يجب شرب ما بين 1.5 2 ليتر ماء في اليوم (8 10 أكواب يوميا)
ينصح بممارسة الرياضة نصف ساعة يوميا أو 3 مرات في الأسبوع لمدة ساعة عل
ى 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 الدهن 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

- Youtube
- Twitter
- Facebook
- Join our Centers