

تناول هذا، وليس ذلك



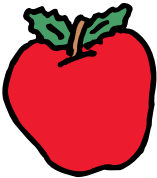
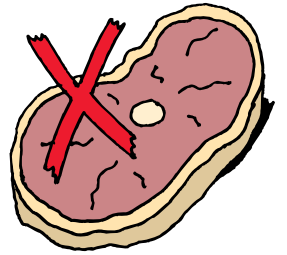
تغييرات بسيطة بطعامك يمكنها أن تساعدك في التحكم بمستوى السكر في الدم، فقدان الوزن، والشعور بحالة صحية أفضل.

بالأسفل يوجد قائمة أطعمة يتناولها الكثير منا. (تناول هذا) تشير إلى أطعمة تحتوي كمية أقل من السكر، الملح، الدهون الضارة، أو الكوليسترول. اختيارك للأطعمة الموجودة بقائمة "كل هذا" عند التسوق و في وجباتك، يجعل التحكم بالسكري أفضل.

تناول هذا

بدلاً من هذا

- | | | |
|--|---|---|
| بياض البيض | ← | البيض |
| خبز أسمر، خبز الشوفان، خبز القمح الكامل | ← | خبز أبيض |
| حليب خالي الدسم | ← | حليب كامل الدسم |
| الزيوت النباتية: زيت الكانولا أو زيت الزيتون أو بخاخ الزيت | ← | زبدة، سمن، شحوم حيوانية |
| جبن خالي أو قليل الدسم | ← | الجبن |
| تورتيللا دقيق القمح الكامل أو دقيق الذرة | ← | تورتيللا بالدقيق الأبيض |
| فول طبيعي دون القلي | ← | الفول المقلّي (الفول المدمس) |
| الفواكه الطازجة، المجمدة أو المعلبة في عصير الفاكهة الطبيعي | ← | الفواكه المعلبة بالسكر أو الشيرة |
| الخضار الطازجة أو المجمدة بدون صوص | ← | الخضار المعلبة |
| الفواكه الطازجة، الكيكة الإسفنجية مع الفواكه | ← | بسكويت، كيك (أو الكعك)، شيبس (رقائق البطاطا) |
| زبادي قليلة الدسم | ← | ايس كريم (أو البوظة) |
| هذه المطاعم تقدم خيار السلطات الصحية واختيارها غالباً هو الأنسب | ← | الأطعمة السريعة (همبورغر، بطاطا مقلية) |
| مياه غازية أو معدنية أو مشروبات الحمية الخالية من السكر | ← | المشروبات الغازية وغيرها من المشروبات السكرية |
| ديك رومي قليل الملح، دجاج مشوي، اللحوم قليلة الدهون، سلطة التونا المحضرة في المنزل | ← | اللحوم المصنعة (النقانق، اللحوم المدخنة، السجق) |



قم بقراءة المعلومات الغذائية أثناء التسوق. ابحث عن الأطعمة قليلة السكر، الملح، الدهون المشبعة (الضارة) والكوليسترول. تذكر دائماً أهمية مراقبة حجم الحصص الغذائية أثناء الطعام.

تغيير العادات بما في ذلك نوعية طعامنا يحتاج إلى وقت. ابدأ تدريجياً بتغيير نوع واحد أو نوعين من الطعام مبدئياً ثم قم بإضافة تغيير جديد في الاسبوع التالي و هكذا.