السكري من النوع الثاني

العيش معه بشكل أفضل، طبقاً بعد طبق

السكري من النوع الثاني ليس قدراً محتوماً: إنه مرض تُحتسب فيه اختياراتك اليومية بقدر ما تُحتسب أدويتك. تلخّص هذه البطاقة ما يساعد سكر دمك حقاً، وما يرهقه، والإيماءات الصغيرة التي تغيّر كل شيء.

بكلمتين

يستخدم جسمك السكر الذي تأكله بشكل سيئ: يتركه يجري في الدم بدلاً من تخزينه في الخلايا. ليس ذنبك، بل تربة استقرت مع الوقت. الخبر الجيد: كل وجبة مبنية جيداً، وكل مشي بعد الأكل، وكل كيلوغرام يُفقد حين يوجد وزن زائد يُنزل الأرقام. لدى كثير من المشخصين حديثاً، تكفي هذه التغييرات لإعادة سكر الدم إلى قيم شبه طبيعية.

الأساسيات

- ترتيب الوجبة يغيّر كل شيء: الخضار والبروتين أولاً، والنشويات آخراً. الوجبة نفسها ترفع سكر دمك أقل.
- مشي 10 إلى 15 دقيقة بعد الأكل هو أكثر إيماءة فاعلية وأرخصها: عضلاتك تمتص السكر مباشرة.
- سكر دمك يحب الانتظام: وجبات في مواعيد ثابتة خير من أسبوع مثالي يتبعه عطلة إفراط.

ما يساعدك

الخضار، نصف الطبق : مشبعة، شبه معدومة السكر. كوسا وسبانخ وطماطم وكرنب: بلا حدود.

البقوليات : عدس وحمص وفاصوليا: ألطف نشا لسكر الدم، 3 مرات أسبوعياً.

الحبوب الكاملة : شعير وشوفان وأرز كامل: الحصة نفسها أقل ضرراً من النسخة البيضاء.

السمك الدهني : ماكريل وسردين ورنجة: مرتين أسبوعياً تحميان قلبك.

المكسرات : جوز ولوز: قبضة صغيرة كوجبة خفيفة تُهدّئ الجوع بلا ذروة سكر.

الخل والليمون : صلصة خل وزيت مقبّلاً أو رشة عصير ليمون تُلطّف ارتفاع سكر الوجبة.

ما يزيد الأمر سوءاً

المشروبات المحلاة : مشروبات غازية وعصائر وشاي مثلج: أسوأ عدو، ذروة سكر في دقائق.

النشويات البيضاء بكمية كبيرة : خبز أبيض وأرز أبيض ومعكرونة ناضجة جداً: الحصة والطهي نصف ناضج يغيّران كل شيء.

الأغذية فائقة المعالجة : أطباق جاهزة وسناكس ومعجنات: سكر ودهون خفية أكثر مما يُظن.

السكر بكل أشكاله : عسل وشراب أغاف وسكر كامل: لسكر دمك، هو السكر نفسه.

تخطي الوجبات : خصوصاً تحت الأدوية: وجبة مفوّتة قد تسبّب نقص سكر.

القلي اليومي : القلي يضيف دهوناً يعجز جسمك عن التعامل معها؛ الفرن والبخار والمقلاة تؤدي العمل نفسه.

في اليومي

العادات التي تصنع الفرق

1. **امشِ 10 دقائق بعد العشاء**
   الإيماءة رقم 1: عضلاتك تأكل سكر الوجبة مكانك.

2 **ركّب الطبق**

نصف خضار، ربع بروتين، ربع نشا كامل: الصورة التي تُحفظ في الذهن.

3 **استبدل العصير بالفاكهة**

التفاحة الكاملة تُشبع ويعلو سكرها أقل من عصيرها.

4 **ابدأ بصلصة الخل والزيت**

سلطة متبّلة مقبّلاً تُهيّئ جسمك للوجبة التالية.

5 **التزم بمواعيد منتظمة**

الساعات نفسها، الحصص نفسها: سكر دمك يعشق الروتين.

ترافق هذه البطاقة عملك مع ممارسك ولا تحلّ محل متابعتك الطبية. لا تغيّر أدويتك أبداً دون طبيبك: خفض سكر وجباتك قد يجعل أدويتك أقوى من اللازم. واطلب منه أيضاً هذه العلامات: إرهاق غير معتاد، عطش شديد جداً، جرح لا يلتئم، رؤية ضبابية، دوار مع تعرق بارد.

ين شي · السكري من النوع الثاني · الطبعة بتاريخ 19 نوفمبر 2026 · احتفظ بهذا المستند