

YIN SHI

أيضي

السكري النوع الثاني ومقدمات السكري

بطاقة بروتوكول في التغذية الصينية العلاجية

الظمأ الذي يستنزف: ما يسميه الصينيون شياو كه منذ ألفي عام. ستة وجوه للسكري النوع الثاني، ست خطط غذائية، من ظمأ الرئة إلى تسرب الكلية.

فهم الحالة المرضية

السكري النوع الثاني ومقدمات السكري

السكري النوع الثاني مرض استقلابي مزمن يُعرَّف بارتفاع مستمر في سكر الدم: الجسم يقاوم الإنسولين الذي ينتجه، ثم تنفد خلايا بيتا في البنكرياس. التشخيص: سكر صيام 1.26 غ/ل أو أكثر في مرتين، أو HbA1c بنسبة 6.5% أو أكثر؛ مقدمات السكري بين 5.7 و6.4%. في فرنسا، نحو 3.8 مليون شخص معالجون، 90% منهم النوع الثاني. نقطة أساسية: التغذية لا تحل محل العلاج أبداً، والميتفورمين والسلفونيل يوريا والإنسولين يعرّضون لنقص السكر إذا تغيرت الكربوهيدرات دون تنسيق طبي.

علامات موحية

- ظمأ شديد وجفاف الفم، تبول أكثر من المعتاد
- جوع متزايد وتعب مستمر، رؤية مشوشة أحيانا
- زيادة وزن بطنية، محيط خصر يكبر على مر السنين
- شفاء بطيء، التهابات متكررة، وخز في القدمين
- سكر صيام أو HbA1c مرتفع في التحليل، غالبا اكتشاف عرضي
- ميدان استقلابي: حمول، توتر مزمن، نوم قصير، وراثة

اللسان والنبض

متغير حسب الصورة: لسان أحمر جاف بطرف أحمر في شياو كه العلوي؛ لسان أحمر بطلاء أصفر جاف في حرارة المعدة؛ لسان أحمر قليل الطلاء ونبض رفيع في خلوين الكلية؛ لسان شاحب بطبقة دهنية سميكة في رطوبة-بلغم؛ نبض وتري في ركود الكبد؛ لسان بنفسجي في ركود الدم.

أرضية مواتية

الميدان الأساسي استقلابي: وزن بطن زائد، خمول، توتر مزمن ودين نوم يغذون مقاومة الإنسولين. تصفه التقاليد الصينية بأنه ين يتراجع أمام الحرارة الداخلية، أو طحال مدفون تحت الرطوبة والبلغم: آليتان متعاكستان تتعايشان غالباً في الاستشارة نفسها. تستهدف المضاعفات الأوعية: اعتلال شبكية وكلى وأعصاب وخطر قلبي وعائي.

التفريق في الطب الصيني

ما النمط المناسب؟

يصف الصينيون هذا المرض منذ القدم باسم شياو كه، «الظمأ المستنزف» أو «الذبول بالظمأ»: جسم يفقد سوائله في حرارة داخلية. تميّز التقاليد ثلاثة أشكال حسب الطابق المتأثر، وتضيف إليها الممارسة السريرية الحديثة ميدان رطوبة-بلغم السمنة، ودور التوتر، وركود دم المضاعفات. هذه الوجوه الستة هي ما تفصّله هذه الورقة.

نمط الطب الصيني	علامات مميزة	اللسان والنبض	إشارة سريعة
شياو كه العلوي، خلو ين الرئة	ظمأ شديد يهيمن على كل شيء، فم وحلق جافان، شرب بلا إرواء أبداً، جلد جاف، سعال جاف محتمل	لسان أحمر جاف بطرف أحمر، نبض رفيع سريع	الظمأ الذي يهيمن على كل شيء
شياو كه الأوسط، حرارة المعدة	جوع مفرط دائم، يأكل كثيراً بلا زيادة وزن، نفَس قوي، لثة ملتهبة، إمساك، براز صلب	لسان أحمر بطلاء أصفر جاف، نبض زلق سريع	جائع دائماً
شياو كه السفلي، خلو ين الكلية	تبول متكرر وغزير، بول عكر أحياناً، آلام قطنية، تعب عميق، دوار، طنين، تعرق ليلي	لسان أحمر قليل الطلاء، نبض عميق رفيع سريع	تبول لا ينضب
ميدان رطوبة-بلغم، خلو تشي الطحال	زيادة وزن بطنية، ثقل، نعاس بعد الوجبات، لا ظمأ خاص، شعور بجسم منتفخ	لسان شاحب بطبقة بيضاء سميكة دهنية، نبض زلق أو بطيء	كدرة وثقل، لا ظمأ
ركود تشي الكبد، سكري التوتر	سكر دم يتبع المزاج، شراهة تحت شدّ أو إحباط، تنهّدات، شدّ أضلاع، وجبات غير منتظمة وأكل بين الوجبات	لسان شبه طبيعي، نبض وتّري	التوتر يصنع المعدل
ركود الدم، ميدان المضاعفات	وخز أو خدر الأطراف، آلام ثابتة، بشرة داكنة، شفاء بطيء، رؤية تعكّر	لسان بنفسجي أو بنقاط داكنة، نبض خشن	وخز، آلام ثابتة

في العيادة الحقيقية تمتزج الصور. الملف الأشيع في السكري النوع الثاني الحالي هو نقص التشي والين المزدوج: تعب صورة الطحال مقترناً بظمأ صور شياو كه. شياو كه السفلي هو الصورة الأكثر تقدماً؛ عند المسن أو السكري طويل الأمد يتطور غالباً إلى نقص مشترك للتين واليانغ (تعب عميق، قشعريرة، وذمة، تبول ليلي)، ميدان أبرد يطلب التسخين مع دعم الين، لا التجفيف أبداً. انتبه للفخ الكلاسيكي: لا تخلط السكري النحيف الظمآن (شياو كه) مع السكري البدين غير الظمآن (رطوبة-بلغم)؛ الآليتان متعاكستان وقد تتعايشان.

خطط غذائية

خطة لكل نمط

1 شياو كه العلوي، ظمأ الرئة · *Shàng Xiāo* 上消, *Fèi Yīn Xū* 肺阴虚

تحكم الرئة السوائل وتوزعها. حين ينفد ينها تحرقها الحرارة الداخلية: لا تغذي السوائل الأنسجة بعد، ومن هنا هذا الظمأ الذي لا يطفئه شيء. غالباً هو الشكل الأولي لشياو كه. تغذي الاستراتيجية ين الرئة وتولّد السوائل بأطعمة منعشة مرطبة، مع تبريد الحرارة بلطف.

الغذاء	الطبيعة	الطعم	التأثير	نصيحة عملية
كمثرى	بارد	حلو, حامض	يولّد السوائل وينعش الرئة	كاملة بدل العصير: الألياف تصنع فرق السكر.
هليون	بارد	حلو, مرّ	يغذي الين ويصفّي الحرارة	بخاراً لطيفاً في مطلع الوجبة لأثر الألياف.
السلق	منعش	حلو	يرطّب ويروي العطش	أوراق وأعواد مقلياً بلطف، طبق مرافق يومي.
الفطر الأسود الصيني / أذن يهوذا	محايد	حلو	يغذي الين ويسيل	منقوعاً في الشوربات والمقليات، قوام مخاطي نافع.
اللوز (بذرة)	محايد	حلو	يزلق الرئة ويهدئ	حفنة صغيرة كسناك تقطع الشراهة بلا قمة سكرية.
الجوز	محايد	حلو	يغذي الين ويدعم الكلية	ثلاث إلى أربع حبات يومياً، في السلطات.
زبادي	منعش	حلو	يولّد السوائل بلا تسخين	طبيعي بلا سكر، المخمّر أنسب من الحليب الطازج هنا.
طحالب	بارد	مالح	يلين ويولّد السوائل	واكامي في الشوربة أو السلطة، مرتين إلى ثلاث أسبوعياً.
بيض الدجاج	محايد	حلو	يغذي الين والدم	مسلوقاً طرياً أو بارد الماء: بروتين الصباح يثبت اليوم.
جرجير الماء	منعش	لاذع, مرّ	يصفّي الحرارة ويولّد السوائل	سلطة أو شوربة باردة صيفاً.

للحدّ منه	الطبيعة	السبب
سكريات مضافة وحلويات	متغير	الحرارة المستنزفة لا تحتمل الوقود السريع: إنه أقوى إشارة سكرية.
أطعمة مشوية ومحمّرة ومقلية	حار	الطهي على نار قوية يضيف حرارة إلى عضو جُفّف سلفاً.
توابل شديدة التسخين (فلفل حار وفلفل أسود وزنجبيل مجفف)	حار	تبدّد السوائل الباقية وتوقظ الظمأ.
إفراط مشروبات عالية الكافيين	دافئ	أثر مدرّ وتهيّج يزيدان فقدان السوائل.

القاعدة الذهبية

تغذية ين الرئة وتوليد السوائل، بلا تسخين أبداً: منعش، حلو، رطب.

التغذية الحديثة

الألياف الذائبة هي الأداة المفتاحية في هذه الصورة: تحليل بعدي لتجارب مضبوطة (Clinical Nutrition, 2021) يظهر أن مكمل الألياف الذائبة يحسن ضبط السكر في السكري النوع الثاني. اختيار الفاكهة كاملة بدل العصير يحفظ أثر الألياف؛ الإماهة تكون بالماء، فالمشروبات المحلاة ممنوعة.

2 شياو كه الأوسط، جوع المعدة · *Zhōng Xiāo* 中消, *Wèi Rè* 胃热

تحرق حرارة المعدة الطعام قبل استيعابه: المريض يأكل كثيراً، جائع دائماً، ولا يزداد وزناً. النَفَس القوي واللثة الملتهبة والإمساك تكمل الصورة. تبرد الاستراتيجية حرارة المعدة بأطعمة منعشة إلى باردة، غنية بالماء والألياف، تُشبع دون تغذية المحرقة.

الغذاء	الطبيعة	الطعم	التأثير	نصيحة عملية
خيار	بارد	حلو	ينعش المعدة ويولّد السوائل	مطلع الوجبة، أعواداً أو سلطة.
الكوسا	منعش	حلو	يصفّي الحرارة دون جرح الطحال	مقلياً بلطف أو شوربة، حجم مشبع بسكرية قليلة.
سبانخ	بارد	حلو	يبرد الدم ويرطّب الأمعاء	ذابلان بلطف في المقلاة أو أوراق صغيرة نيئة.
الطماطم	منعش	حلو, حامض	يولّد السوائل وينعش	نيئة موسمية؛ الحموضة تعدّل شراهة الحلاوة.
توفو (جبن الصويا)	بارد	حلو	يصفّي الحرارة ويغذي بلا إثقال	في الشوربات أو مقلياً بلطف، بروتين مسائي مشبع.
الشعير	دافئ	حلو	يوائم المركز ويروي	شوربة أو كاشا؛ ليف بيتا-جلوكانه هو ورقة السكر، حصّة مضبوطة.
كرفس	منعش	حلو, مرّ	يصفّي الحرارة ويهدئ جوع الأعصاب	أعواد مقرمشة كسناك أو عود مطهو ببطء.
الخس	بارد	مرّ, حلو	ينعش ويهدئ	سلطة كبيرة مطلع الوجبة لتخفيف السكرية.
خل	دافئ	حامض, حلو	يقبض ويوجّه الهضم	تتبيلة بالخل مطلع الوجبة: إيماءة صغيرة بأثر قابل للقياس.
بوك تشوي (باك تشوي)	منعش	حلو	يصفّي الحرارة بلطف	قلي سريع بالثوم، قرمشة محفوظة.

للحدّ منه	الطبيعة	السبب
سكريات سريعة ومشروبات محلاة	متغير	رمي السكر على جمر المعدة: قمة وعودة جوع مضخّمتان.
لحوم مشوية وباربكيو	حار	الشواء يركّز الحرارة؛ فضّل الطهي البطيء والبخار.
إفراط اللحم الأحمر	دافئ	مثقلة بالنكهة والحرارة، تغذي محرقة المعدة.
توابل حارة قوية	حار	الفلفل الحار والفلفل الأسود يوقظان ناراً ممتلئة سلفاً.

القاعدة الذهبية

تصفية حرارة المعدة: منعشة، مائية، ليفية، مشبعة بلا سكرية.

التغذية الحديثة

للخل في مطلع الوجبة أثر موثق على سكر الدم بعد الأكل (تجربة جونستون، J Am Diet Assoc, 2005)، وبيتا-جلوكان الشعير يخفف استجابة الغلوكوز-الإنسولين (تحليل بعدي، Eur J Clin Nutr, 2021). العادات منخفضة المؤشر السكري تحسّن الضبط والملف القلبي-الاستقلابي (تحليل بعدي، BMJ, 2023).

3 شياو كه السفلي، تسرب الكلية · *Xià Xiāo* 下消, *Shèn Yīn Xū* 肾阴虚

تحكم الكليتان السوائل والتبول. حين ينفد ينّهما تنزل الحرارة وتتسرب السوائل بإفراط: تبول كثير، قطنية ضعيفة، تعب عميق، تعرّق ليلي. هي الصورة الأكثر تقدماً لشياو كه، التي يمسّ فيها السكري الكلية. تغذي الاستراتيجية ين الكلية بأطعمة عميقة، مالحة-حلوة ومغذية، مع حماية الرأسمال الباقي.

الغذاء	الطبيعة	الطعم	التأثير	نصيحة عملية
سمسم أسود	محايد	حلو	يغذي ين الكلية والسوائل	مطحوناً على الخضار أو في الشوربات؛ يمدحه الكوربس طعاماً يفيد الأمعاء الغليظة.
زيت السمسم	بارد	حلو	يزلق ويغذي الين	قطرات قليلة آخر الطهي، لا للقلي أبداً.
أفوكادو	منعش	حلو	يغذي الين والدهون الجيدة	نصف أفوكادو في الغداء، شبع دائم.
المحار	دافئ	حلو, مالح	يغذي ين الكلية ويثبّت	موسياً طبيعياً؛ زنكه لافت.
بلح البحر	دافئ	حلو, مالح	يقوّي الكلية ويغذي الين	على طريقة *Marinère* أو بخاراً، طبق مسائي.
البط (لحم)	بارد	حلو, مالح	يغذي الين ويروي	مطهواً ببطء أو شوربة؛ يذكره الكوربس للظمأ المستنزف.
لحم الخنزير	منعش	حلو, مالح	يغذي الين والسوائل العضوية	يخنة قليلة الدهن؛ يمدح الكوربس لحم الخنزير الذي يغذي ين الكبد ويقطع الظمأ.
بيض الدجاج	محايد	حلو	يغذي الين والدم	مسلوقاً طرياً أو بارد الماء، سهل ومغذٍ.
كبد الدجاج	دافئ	حلو, مرّ	يغذي الدم ويدعم الكلية	مرة أسبوعياً، مقلياً بلطف.
okra	بارد	حلو	يولّد السوائل ويحمي الأغشية المخاطية	مطهواً ببطء أو شوربة؛ مخاطه يرافق الين.
طحالب	بارد	مالح	يغذي الين ويليّن	في المرق، مرتين إلى ثلاث أسبوعياً.

للحدّ منه	الطبيعة	السبب
إفراط الملح ومنتجات شديدة الملوحة	متغير	يثقل الملح العمل الكلوي المنهك سلفاً؛ تطلب الصورة أشد التعديلات.
إفراط بروتينات مركزة	متغير	عند مشاركة كلوية مثبتة يُضبط البروتين مع الطبيب؛ الأكثر ليس أفضل.
أطعمة شديدة التسخين	حار	الين المنهك لا يحتمل الحرارة التي تستنزف ما تبقى من سائل.
نشويات مكررة بكمية كبيرة	محايد	حمل سكري مباشر على ميدان منهك سلفاً.

القاعدة الذهبية

تغذية ين الكلية في العمق: مالح-حلو، مغذٍ، حارٍ، مع تجنّب أي إثقال كلوي.

التغذية الحديثة

يمرّ حماية الكلية أولاً عبر ضغط الدم والملح، وتقييده هو الإجراء الغذائي الأكثر إثباتاً في اعتلال الكلى. الخطر القلبي الوعائي، أول أسباب وفيات السكري، يبرر الأسماك الدهنية والمكسرات. اليام، النشوية الكلاسيكية لشياو كه في التقاليد، يؤكل بديلاً عن جزء من الحبوب.

4 ميدان رطوبة-بلغم، سكري الوزن الزائد · *Tán Shī* 痰湿, *Pí Qì Xū* 脾气虚

إنه الوجه الأشيع للسكري النوع الثاني المعاصر: الطحال المتعب لم يعد يحوّل السوائل التي تتراكم رطوبةً وبلغماً. وزن بطن زائد، ثقل، نعاس، وغالباً لا ظمأ: الآلية معاكسة لشياو كه، وإن كان الاثنان يتعايشان بسعادة. تغذي الاستراتيجية الطحال وتجفّف الرطوبة.

الغذاء	الطبيعة	الطعم	التأثير	نصيحة عملية
الجزر	محايد	حلو	يقوّي الطحال ويوجّه الهضم	مطهواً لا نيئاً هنا، شوربة أو بخاراً.
فطر الزر الأبيض	منعش	حلو	يقوّي بلا إثقال	مقلياً أو في الشوربات، حجم بسعرات قليلة.
قرنبيط	محايد	حلو، مرّ	يدعم الطحال ويجفّف	مشوياً بلطف أو مهروساً، بديلاً بارعاً للنشوية.
ملفوف	دافئ	حلو، لاذع	يسخّن المركز بلطف ويحرّك	مطهواً ببطء أو قدراً، الطهي البطيء قاعدة الميدان.
الحلبة	دافئ	حلو، مرّ	يسخّن ويقوّي الطحال	حبوباً منقوعة أو مطحونة في الكاري وشوربات العدس.
سمك الأسقمر	محايد	حلو	يغذي بلا توليد بلغم	مشوياً أو سلطة، السمك الدهني لميدان الاستقلاب.
رنجة	محايد	حلو	يغذي ويدعم	سلطة، انتبه للتحضيرات التجارية شديدة الحلاوة.
أرنب	منعش	حلو	يقوّي بخفة، بروتين نظيف	يخنة بالخردل، طبق يوم أسبوعي.
الهال (هيل)	دافئ	لاذع	يسخّن المركز ويحرّك الرطوبة	منقوعاً أو في العصائد.
فاصوليا أزوكي	محايد	حلو، حامض	يصرّف الرطوبة ويغذي	سلطة خضار مقرمشة، حصّة مضبوطة لأنه يبقى نشوية.
لحم البقر	دافئ	حلو	يقوّي الطحال والتشي	مسلوقاً أو يخنة قليلة الدهن؛ يقارنه الكوربس بالمنشّط للتشي بلا منازع.

للحدّ منه	الطبيعة	السبب
سكريات مكررة ومشروبات غازية	متغير	يولّد البلغم مباشرة: الإيماءة الأولى للميدان.
مقليات ودهون مطهوة	حار	ثقيل ودسم، يغرق الطحال في الرطوبة.
ألبان دسمة جداً وكريمات	محايد	منتجو البلغم بلا منازع في هذا الميدان؛ الحصص القليلة الدسم والمخمرة تمرّ أفضل.
إفراط نشويات مكررة	محايد	خبز أبيض، معكرونة بيضاء، أرز أبيض: الحمل السكري الذي يغذي الحلقة المفرغة.

القاعدة الذهبية

تقوية الطحال وتجفيف الرطوبة: مطهو، بسيط، منتظم، بلا إثقال.

التغذية الحديثة

أقوى دليل في الورقة كلها يعيش هنا: أثبتت تجربة DiRECT (Lancet, 2018؛ متابعة خمس سنوات، Lancet Diabetes Endocrinol, 2024) أن فقدان وزناً كبيراً في الرعاية الأولية قد يقود إلى هدوء السكري النوع الثاني في نحو نصف المشاركين. الأنظمة قليلة الكربوهيدرات تحسن ضبط السكر؛ والنمط المتوسطي له أطول سجل.

5 ركود تشي الكبد، سكري التوتر · *Gān Qì Yù Jié* 肝气郁结

يحكم الكبد الجريان الحر للتشي. تحت التوتر والإحباط يتشابك التشي: يصير سكر الدم غير مستقر، وتنفجر الشراهات تحت الشدّ، والأكل بين الوجبات يجيب الانفعالات أكثر من الجوع. تفكّ الاستراتيجية عقدة التشي بالنكهات الحارة العطرية والطقوس المهدئة، فلا يصمد أي نظام غذائي إن بقي الميدان مشدوداً.

الغذاء	الطبيعة	الطعم	التأثير	نصيحة عملية
نعناع	منعش	لاذع	يفكّ تشي الكبد وينعش	منقوعاً بعد الوجبة أو مفروماً على السلطات.
لويزة	منعش	مرّ	يهدئ ويفكّ بلطف	شاي المساء للمُجهَد، طقس تفريغ.
البابونج	منعش	حلو	يهدئ الكبد ويطمئن	منقوع المساء، حليف النوم المنظّم للشهية.
الشمر (بصلة)	محايد	حلو, لاذع	يفكّ التشي ويوائم المركز	نيئاً سلطة أو مطهواً ببطء، نهاية وجبة مضادة للشراهة.
الهندباء، الفريزي، الإسكارول	بارد	مرّ	مرّ ونازل، يصرّف فائض الكبد	سلطة مرّة مطلع الوجبة، إيماءة فكّ الغداء.
دايكون : فجل صيني	دافئ	لاذع, حلو	يُنزّل التشي ويفكّ	يعطيه الكوربس للظمأ المستنزف، مبشوراً أو مطهواً ببطء.
أفوكادو	منعش	حلو	يغذي دم الكبد ويشبع	الشبع الدهني الذي ينزع سلاح الأكل العاطفي.
بندق	محايد	حلو	يغذي ويهدئ الجوع	السناك الاستراتيجي الذي يقصّر شراهة التوتر.
حبق (ريحان عطري)	دافئ	حلو, لاذع	يفكّ التشي ويوائم	سخياً على الأطباق، نكهة الكبد المحرّر.
الزعفران	محايد	مرّ	يفكّ التشي ويهدئ القلب	خيوط قليلة في اليخنات، بهار الكبد والمزاج.

للحدّ منه	الطبيعة	السبب
إفراط الكافيين	دافئ	على جهاز عصبي مشدود سلفاً، يشدّ التشي أكثر ويفاقم القمم.
وجبات غير منتظمة وصيامات مرتجلة	متغير	عدم الانتظام يغذي الركود بقدر المعدل، الانتظام بالساعات رافعة.
أكل عاطفي مركز على السكر	متغير	جواب الركود يصنع القمة ثم الهبوط، وتُغلق الحلقة.
وجبات واقفة أو أثناء العمل	متغير	لا ينزل التشي بلا الوقفة: الطريقة تُحتسب بقدر المحتوى.

القاعدة الذهبية

فكّ التشي قبل تأديب الصحن: عطرات، انتظام، وجبات جالسة.

التغذية الحديثة

صلة التوتر-السكر موثقة: تجربة مضبوطة لإدارة التوتر حسّنت ضبط السكر عند مرضى السكري (Diabetes Res Clin Pract, 2016)، وأبحاث الكورتيزول تؤكد ثنائية الاتجاه بين الاكتئاب والسكري النوع الثاني (Diabetes Obes Metab, 2024). تعالج الاستراتيجية الغذائية الميدان لا الأرقام فقط.

6 ركود الدم، ميدان المضاعفات · *Xuè Yū* 血瘀

حين يدوم شياو كه، تُثخن الحرارة الدم ويُضعف الخلو جريانه: يركد الدم. وخز الأطراف، آلام ثابتة، شفاء بطيء، رؤية تعكّر: إنه لسان MTC لاعتلالات الأعصاب والشبكية في السكري المتقدم. تحرّك الاستراتيجية الدم بلطف بالبهارات الجائلة والثوميات، بلا قوة على ميدان مستنزف.

الغذاء	الطبيعة	الطعم	التأثير	نصيحة عملية
قرفة	حار	لاذع, حلو	يسخّن ويحرّك الدم	رشة يومية على لبن أو كومبوت أو عصيدة؛ هي بهار هذه الصورة.
بصل	دافئ	حلو, لاذع	يحرّك الدم ويفتح	مطهواً ببطء أو في الأطباق، الثوميات الأساسية للجريان.
ثوم المعمر	دافئ	لاذع	يحرّك بلطف	سنياً على البيض والشوربات والبطاطس.
باذنجان	بارد	حلو	يحرّر الركود وينعش	في الكاري أو المحفوظ؛ تستعمله التقاليد للاحتقان.
فاصوليا أزوكي	محايد	حلو, حامض	يغذي الدم ويصرّف	البقولية التي تقوّي بلا ركود، حصّة مضبوطة.
السلق	منعش	حلو	يغذي ويسيل الدم	أوراق مقلياً بلطف بالسمسم.
بوليط : سيب (فطر)	دافئ	حلو	يقوّي ويحرّك بلطف	شوربة شعير، تحالف الفطر وبيتا-جلوكان.
روبيان	دافئ	حلو	يحرّك ويقوّي	مقلياً بالثوم، بروتين المساء المحرّك.
حبق (ريحان عطري)	دافئ	حلو, لاذع	يحرّك التشي والدم	طازجاً آخر الطبق، الإيماءة الجائلة البسيطة.
دايكون : فجل صيني	دافئ	لاذع, حلو	يجري ويُنزّل	مطهواً ببطء أو متبلاً، خضار الجريان الحر.

للحدّ منه	الطبيعة	السبب
التبغ	دافئ	يجمّد الدم ويفاقم المضاعفات الوعائية مباشرة: إيقاف غير قابل للتفاوض.
سكر قصب كامل وسكريات مركّزة	متغير	فرط سكر الدم المزمن هو سبب الركود ذاته؛ لا سكر محايد هنا.
دهون صناعية ومتحولة	متغير	تُثخن ميداناً محتقناً سلفاً وتفاقم الخطر الوعائي.
إفراط بابايا وفواكه شديدة الحلاوة	محايد	مؤشر سكري مرتفع على ميدان يطلب أشد الاستقرار.

القاعدة الذهبية

تحريك الدم بلطف: بهارات جائلة، ثوميات، لا قوة أبداً على ميدان مستنزف.

التغذية الحديثة

كانت القرفة موضوع عدة تحليلات بعدية تُظهر أثراً متواضعاً لكن حقيقياً على سكر الصيام (Ann Fam Med, 2013؛ Diabetes Res Clin Pract, 2019): هي أوثق بهار في السكري. تحسّن المكسرات ضبط السكر (تحليل بعدي، PLoS One, 2014)، والعادات منخفضة المؤشر السكري تثبّت الميدان.

نصائح عامة

صالحة مهما كان النمط

أيّاً كانت الصورة، يُلعب السكري أولاً في انتظام الوجبة وبنيتها. تنطبق هذه النصائح على كل الميادين وتُشارك مع العميل.

- ترتيب الوجبة يُحتسب: الخضار والبروتين أولاً، والنشويات آخر الصحن.
- نصف الصحن خضاراً، مطهوة أو نيئة حسب الصورة، تبقى أبسط قاعدة وأكثرها فعالية لتقلبها.
- التتبيلة بالخل أو المخلل في مطلع الوجبة إيماءة دقيقة بأثر قابل للقياس على سكر ما بعد الأكل.
- فاكهة كاملة بدل العصير، نشوية كاملة بدل المكررة، حصة مضبوطة بدل الممنوعة: ثلاثة استبدالات تغيّر الميدان دوماً.
- انتظام مواعيد الأكل ينظّم المعدل بقدر المحتوى: سكري التوتر يكره الارتجال.
- الاشرباء بالماء، كل مشروب محلى قمة مضمونة، بما فيها عصائر الفاكهة بلا سكر مضاف.
- يبقى مراقبة السكر هي البوصلة: كل تغيير غذائي جوهري يُحقق في الأرقام، مع الطبيب لأدوية خفض السكر.

الإيماءة رقم 1: المشي بعد الوجبة

عشر إلى خمس عشرة دقيقة مشياً في الثلاثين دقيقة التالية للوجبة الرئيسية تحرّك الغلوكوز الداخل عبر العضلات، بلا إنسولين. أثره على القمة بعد الأكل قابل للقياس، فوري، مجاني، تراكمي يوماً بعد يوم: إنه أرخص نصيحة في الورقة، تُكتب أولاً في خطة العميل قبل أي استبدال غذائي. في MTC، الحركة اللطيفة تجري تشي الطحال، وهي الآلية الناقصة بالضبط في ميدان رطوبة-بلغم.

في المطبخ

وصفات مناسبة

مائدة الفرنسيين اليومية، أطباق أساسية

شوربة فطر الكستناء والشعير
فرنسا

بيتا-جلوكان الشعير في طبق موسمي: أنسب تحالف في المؤشر السكري بين المدوّنة.

شوربة بوك تشوي وتوفو وفطر الشيتاكي
الصين

برودة وبروتين خفيف وفطرين: الشوربة النمطية لشياو كه الأوسط.

فيليه سمك الماكريل المدخن ورغوة الكمون والبطاطس الذائبة
فرنسا

السمك الدهني لميدان الرطوبة، أوميغا-3 ضمنه.

دال العدس المرجاني مع الشبت
الهند

بقولية وبهار حلو وألياف: الطبق الكامل لميدان الاستقلاب، بمؤشر سكري منخفض موثق.

كاري الباذنجان والحمص
الهند

الباذنجان المحرّك والحمص المشبع، طبق الميدان الراكد.

فوروفوكي دايكون
اليابان

الفجل المطهو بالميسو، طبق الجريان الحر الذي كان الكوربس يوصي به سلفاً.

حول العالم، إيماءات بسيطة

كونجي الشوفان المالح بالفطر والزنجبيل
الصين

عصيدة بيتا-جلوكان الصباح، بروح الكونجي التقليدي.

كاشا الشعير بالفطر والبصل
أوروبا الشرقية

شعير وثوميات، طبق ريفي للجريان وضبط السكر.

السلق المقلي بالسمسم وصلصة الصويا (أوهيتاشي السلق)
اليابان

ورق مرّ وسمسم مغذٍّ، مرافقة الين.

سيلديسالات (سلطة الرنجة)
السويد

الرنجة الشمالية سلطةً، أوميغا-3 ونضارة لميدان الاستقلاب.

شوربة العدس بحلبة
الشرق الأوسط

البهار التقليدي للمعدل في البقولية المثبتة.

سلطة الأزوكي والخضار المقرمشة وتتبيلة السمسم
اليابان

البقولية المصرفة سلطةً، الحصة المفتاحية لميدان الرطوبة.

عملي

نصائح الطبخ والنظافة

1. الطهي البطيء والبخار: الطهيات اللطيفة تغذي الين وتتجنب حرارة الشواء.
2. تبريد النشويات المطهوة قبل إعادة تسخينها: النشا المتراجع يصعد أقل سكريةً من النشا نفسه المطهو ساخناً طازجاً.
3. فتح الوجبة بالمخلل: تتبيلة بالخل، مخلل خيار، خضار مخمّرة.
4. تتبيل حر بالقرفة والحلبة والكركم والثوميات: البهارات تعمل للميدان.
5. تحويل البصل ببطء لا حرقه: الثوميات تحرّك بلا مرارة الكربنة.
6. عرض الفاكهة كاملة بدل العصير دائماً؛ اللب هو الفرق.
7. تحضير السناك الاستراتيجي مسبقاً (مكسرات، بيضة، خضار مقرمش) لقطع شراهة التوتر.

على مدار السنة

نصائح موسمية

الربيع

تعود الخضار المرّة: هندباء، جرجير، براعم صغيرة. إنه موسم الكبد، وقت العمل على الركود الذي يفاقم المعدل.

الصيف

الخيار والطماطم والكوسة والإماهة يهدئون حرارة شياو كه العلوي والأوسط. انتبه للإغراءات المثلجة والمحلاة.

الخريف

الفطر والإجاص والتوت يغذي الين قبل الشتاء، موسم شوربات الشعير واليخنات التي تعد الطحال.

الشتاء

تتولى اليخنات المغذية: عدس بحلبة، أسماك دهنية، عصائد ساخنة. يُصان ين الكلية في هذا الموسم.

ملاحظات للممارس

- ترافق هذه الورقة العمل الغذائي ولا تحل أبداً محل المتابعة الطبية للسكري. أي تغيير في مدخول الكربوهيدرات عند مريض على سلفونيل يوريا أو إنسولين أو جلينيدات يعرض لنقص السكر وينسق مع الطبيب المعالج.
- استشر في الحالات الطارئة: ظمأ شديد مع نقص وزن سريع، سكر مرتفع جداً مستمر، علامات نقص سكر، جرح قدم لا يلتئم، اضطراب رؤية مفاجئ، غثيان مع نفَس أسيتوني.
- يسمي الكورپس القديم هذا المرض منذ ألفي عام: شجرة التوت يقال فيها «تغذي الكبد والكليتين، تقطع الظمأ المستنزف»، والشعير «يهدئ الظمأ المستنزف ويزيل الحرارة»، والدخن «يخفف حرارة المعدة والظمأ المستنزف»، والمحار «يصفّي الحرارة ويقطع الظمأ»، والفجل الأبيض «للظمأ المستنزف، اطبخ غالباً مع لحم الخنزير». خمسة نصوص، تشخيص واحد.
- الملف السريري الأشيع هو اجتماع التشي والين: اعمل أولاً على ميدان الطحال (فقدان الوزن، الانتظام) مع صون الين، دون تغذية أحدهما على حساب الآخر.
- اليام هو النشوية الكلاسيكية لشياو كه في التقاليد، لكن مؤشره السكري معتدل: يُؤكل بديلاً عن جزء من الحبوب، لا إضافة أبداً.
- استراتيجية المراحل: عند السكري البدين غير الظمآن يتقدّم ميدان رطوبة-بلغم؛ حين يستقر الظمأ والتعب ينضم الين إلى التشي في العمل؛ وصورة الركود تنادي اليقظة الطبية بقدر الصحن.

للمزيد: دورات «السكري النوع الثاني في *MTC*: شياو كه ومتغيراته السريرية»، «وصفات غذائية مفصلة: شياو كه وخلو الين»، و«المتلازمة الاستقلابية الكاملة في *MTC*» في أكاديمية ين شي (*formation.yinshi.app*).

بطاقة بروتوكول ين شي · السكري النوع الثاني ومقدمات السكري · الطبعة بتاريخ 19 نوفمبر 2026

مستند مهني لتسليمه أو تكييفه في الاستشارة.