

طاهي وجبات السكري

هل من الممكن أن يساعد مرض السكري عائلتك فعلا ؟ من المؤكد أن السكري معنيا أكثر بتنظيم وإدارة الوجبات لكنه يمنح العائلات فرصة مميزة لمعرفة كيفية الحفاظ على صحتهم و تحسين عاداتهم الصحية معا بما في ذلك اختياراتهم عندما يتعلق الأمر بالوجبات الغذائية.

يلعب الطعام دورا أساسيا ومهما في حياة الأسرة، مائدة الطعام التي تجتمع عليها الأسرة بعد يوم طويل من العمل أو في العطلات تتميز دائما بأصناف الطعام الشهية التي قد تختلف بمرور الوقت أو إختلاف الأجيال. لكن عندما تكتشف أنك مصاب بمرض السكري قد يكون ذلك عائقا عن المشاركة في مثل تلك التجمعات، لكن الحقيقة هي إنك تستطيع الاستمتاع بتلك الأوقات العائلية، لكن التغيير الوحيد سيكون في كيفية تنظيم وإدارة نسبة السكر في الدم عن طريق أنواع الأطعمة و الأنشطة الرياضية

نقدم لك هنا بعض القواعد الأساسية البسيطة في الطهي مع خطة مدروسة لإعداد بعض الوجبات الصديقة للسكري والتي تناسب جميع أفراد الأسرة و تساعدهم في تحسين إختياراتهم معا الى وجبات أكثر صحية.

إعداد الوجبات النشوية الصحية

عندما نبدأ في إعداد الطعام للوجبات العائلية نفكر دائما بتلك الوجبات الشهية التي تبعث في النفس الشعور بالمتعة. سواء كان طبق كرات اللحم التي تتميز جدانتنا بطهوه أو طعام امهاتنا الذي تم إعداده في المنزل. مجرد طعم و رائحة تلك الأطباق كافية لتشعرك بالدفء و المتعة. علي الرغم من أن معظم مكونات هذه الوجبات تعتمد على عناصر غير صحية حيث تحتوي على نسب كبيرة من النشويات، الدهون و السكر ومن أشهر الأمثلة لهذه الوجبات

- المعكرونة (25-40g carbs per serving)
- الزلابيه (10-30g carbs per serving)
- البطاطا (32g carbs per serving)
- البيترز (26-30g carbs per serving)

إلا أنه لحسن الحظ يوجد العديد من البدائل البسيطة في مكوناتها وطريقة إعدادها والتي تساعد كثيرا في إنقاص مستوى السكر في الدم الناتج عن تلك الوجبات

● بدلا من استخدام الأرز أو معكرونة القمح يمكن أن تجرب استخدام السبانخ و بعض الخضروات الأخرى المفيدة و التي ستضفي مظهرا شهيا لذيقا على وجبتك

o أقترح لإحدى الوصفات/ <https://www.dinneratthezoo.com/zoodle-zucchini-noodle-recipes/>

● الخضروات المحشوة بديل قوي لملفوف العجين و بينما تستخدم هذه الخضروات كحشو خفيف يمكن استخدامها أيضا كعجين صحي ل ملفوف العجين

o أقترح لإحدى الوصفات- <http://www.resolutioneats.com/blog/low-carb-cabbage-wrapped-pork-dumplings>

● إذا كنت تبحث عن مصدر سهل للخضروات الإضافية في نظامك الغذائي إذا فكر في استبدال الجبن المبشور بقرع الجوز المبشور.

o أقترح لإحدى الوصفات- <https://www.thekitchn.com/shredded-butternut-squash-for-cheddar-cheese-swap-it-out-217826>

● القرنبيط أيضا عنصر متنوع يمكنك بسهولة هرسه أو تحميصه أو قلبه كبديل للبطاطا كما أنه يمكن أن يستخدم كإضافة للبيتزا

o أقترح لإحدى الوصفات/ <https://detoxinista.com/the-secret-to-perfect-cauliflower-pizza-crust/>

● أختار دائما وجبات خفيفة مصنوعة من مكونات طازجة منخفضة الكربوهيدرات . الطماطم الطازجة مع بعض الجبن الفيتا و الفلفل الأسود و زيت الزيتون يمكن أن توفر لك بعض الطاقة السريعة من خلال مكونات مغذية

oأقتراح لإحدي الوصفات/1969318423281947/https://www.facebook.com/AccuChekSubSahara/videos/

كن ذكيا في التعامل مع الدهون

يعتبر تقليل الدهون المشبعة والمتحولة جانب هام من أي نظام غذائي صحي. وذلك لأن مثل هذه الأنواع من الدهون يمكن أن ترفع مستويات الكوليسترول في الدم. يعتبر الأفراد المصابون بداء السكري أكثر عرضة من غيرهم للإصابة بأمراض القلب, النوبات القلبية و السكتة الدماغية, لذلك فإن الحد من تناول الدهون المشبعة والمتحولة هو الطريقة الأمثل للتقليل من حدوث هذه المخاطر. إذا حاول البدء في استبدال الدهون المتحولة . بعض المكونات مثل الزبدة أو الدهون الحيوانية. وهذه الزيوت المهدرجة هي في الواقع أسوأ من الدهون المتحولة. لكن لحسن الحظ مازال بإمكانك استبدال تلك المكونات عن طريق الطهي باستخدام زيت الكانولا, زيت عباد الشمس, زيت الأفوكادو وزيت الزيتون .

الألياف أهم صديق

هناك سبب واحد لحبنا للكربوهيدرات وهو أنها تمنحنا شعور بالارتياح والرضا بعد تناول الوجبة. ولكن أيضا هناك خيارات أخرى لإشباع جوعك دون إفساد نظامك الغذائي. الألياف هي مكون غذائي رائع لأي نظام صحي وذلك لأنها تمنحك الشعور المطلوب بالشبع و في نفس الوقت لا تنقسم أثناء عملية الهضم, بمعنى أنها لن ترفع مستوى السكر بالدم نقطة واحدة. من المصادر الأساسية للألياف الفواكة, الخضروات, الحبوب الكاملة و البقوليات. لذلك يمكن معها أن يكون وقت تناول الطعام عبارة عن وليمة متكاملة .

بدائل السكر

في حين أن العديد من العوامل يمكن أن تبطئ من عملية امتصاص الكربوهيدرات بالدم , فإن السكر في الطعام أو الشراب يمكن أن يرفع مستوى الدم في الحال. لذلك , عند استخدام أي سكريات في الطهي, قد يكون من الأفضل استخدام بدائل السكر مثل ستيفيا. يمكن أيضا الحد من نسبة السكر في مكونات الوجبة دون التأثير على مذاقها باستخدام بعض البدائل مثل عسل النحل, شراب الميبل. شراب التفاح او الموز و غيرها من مكررات السكر تعتبر أيضا بدائل جيدة خصوصا عند إعداد المخبوزات

تناول الطعام هو أحدي المتع التي نتشاركها مع من نحب. اختر دائما تحضير وصفات الطعام الصحي لجميع أفراد أسرتك سواء المصابون بداء السكري أو غير المصابين لتستمتعوا معا و تضيفوا لمسة صحية لشيء ممتع تتشاركونه سويا