



DIETARY

حمية للتحكم في السعرات الحرارية...

نصائح عامة:

١. أكثر من أكل الطعام الغني بألياف مثل خبز طحين فواكه بالقشر إذا كان ممكن.
يجب أن يتضمن الطعام يوميا السلطة و الخضروات.
٢. قلل من أكل الدهون بشرب الحليب قليل الدسم و منتجات الألبان قليلة الدسم.
٣. تجنب الطعام المقلي. أزل جميع الدهون الظاهرة بالطعام. استخدم كميات قليلة من الزيت عند الطبخ إذا كان ضروري.
٤. ينصح بإعداد الطعام بطريقة الشوي أو الغلي أو التحميص.
٥. قلل من استخدام الملح و تجنب إضافة الملح خلال الأكل.
٦. كل طعامك بانتظام. لا تفوت أي من الوجبات. إذا كنت مريض بالسكري تناول دواءك بانتظام.
٧. إذا كنت لائق صحيا و بدنيا مارس الرياضة بانتظام.
٨. إذا كنت مريض بالسكري قابل طبيبك و أخصائية التغذية بانتظام.

الطعام المسموح بتناوله بدون تحديد

قهوة بدون سكر، شاي، قهوة عربي، مياه معدنية، مشروبات غازية بدون سكر، بدائل السكر، ليمون، بهارات، أعشاب، ثوم، فلفل أو حساء خالي من الدسم.

الطعام الذي يجب تجنبه

سكر، فركتوز، عسل، مربى، الحلويات العربية، بسكويت محلى، المشروبات الحلىة أو أي طعام محضر بالسكر أو الفواكه المغمسة بالقطر.

