

## 24 - الانظمة الغذائية النباتية ومرض السكري

يعتمد النظام الغذائي النباتي على الأغذية ذات الأصل النباتي ولا يشمل ولا حتى جزئياً على المواد الغذائية ذات الأصل الحيواني. النظام الأكثر شيوعاً هو نظام استهلاك منتجات الحليب والبيض والمنتجات النباتية، والذي يشمل على الأغذية الحيوانية المصدر (الحليب ومشتقاته والبيض)، فقط باستثناء الأغذية التي تنتج بشكل مباشر عن طريق ذبح الحيوانات (اللحوم والأسماك).

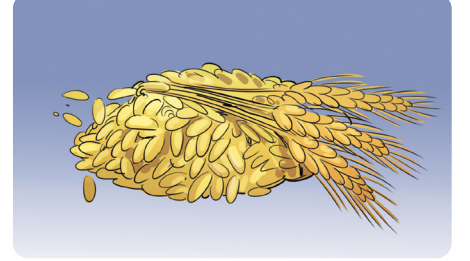
## النظام الغذائي النباتي: نصائح



تناول حصة واحدة يومياً من المكسرات أو البذور الزيتية. فهي غنية بالبروتين، الألياف، الفيتامينات، المعادن. يعتبر الجوز وبذور الكتان مصدر ممتاز لأوميغا 3.



تناول حصة واحدة من البقوليات 4 مرات في الأسبوع على الأقل. فهي تمثل مصدر للبروتين النباتي، الألياف، الأملاح المعدنية والكربوهيدرات المعقدة.



استبدال الحبوب المكررة بالحبوب الكاملة أو المتوفرة على شكل حبوب، فهي أغنى بالألياف، الفيتامينات والمعادن. استخدامهم بمقدار حصة واحدة في الوجبات الثلاث الرئيسية.



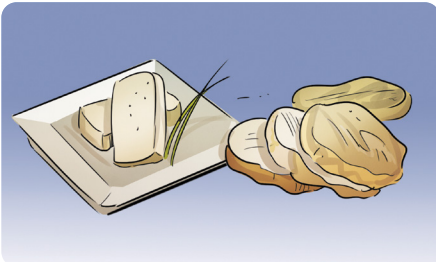
الانتباه من أنواع الدهون: يفضل استعمال زيت الزيتون بإضافته نيئ على الطعام. تجنب المنتجات المخبوزة والجاهزة الغنية بالدهون النباتية المهدرجة المضرة للصحة.



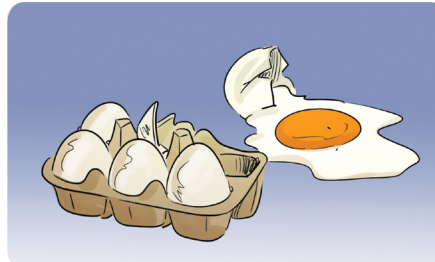
تناول حصة كبيرة من الخضار خلال كل وجبة. فهي غنية بالألياف، تشبع، تعمل على إبطاء امتصاص السكر والدهون في الدم، تنظم وظائف الجهاز الهضمي.



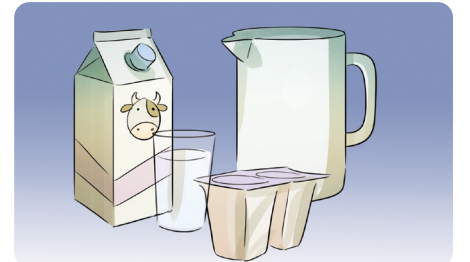
تناول حصتين من الفاكهة الطازجة يومياً، وذلك بالتقيد بمواسم الفاكهة وتنوعها. فهي مصدر غني بالسكريات البسيطة، الألياف، الفيتامينات، المعادن؛ يتوجب تفضيلها عن عصائر الفاكهة والعصائر المستخرجة ب الطرد المركزي والمستخلصات التي ترفع نسبة سكر الدم بسرعة أكبر.



المواد الغذائية البروتينية الرئيسية ذات الأصل النباتي هي البقوليات ومنها الصويا ومشتقاته (التوفو وحليب الصويا) والمكسرات والسيتان المستخرج من غلوتين القمح.



تناول من 2 إلى 4 بيضات في الأسبوع، كحد أقصى 2 في حالة فرط كولسترول الدم. فهي تتكون من الدهون (المشبعة وغير المشبعة) والبروتينات، علماً بأن البروتينات متوفرة بكمية أكبر في بياض البيض.



تناول 1-2 حصة من الحليب أو اللبن الزبادي يومياً. تعتبر مصدر ممتاز للكالسيوم. تناول الجبن باعتدال، ويفضل الجبن الطازج على الجبن المعتق (يحتوي على نسبة أعلى من الدهون والكوليسترول).