

## مريض السكري وحلويات رمضان



تسمح التوصيات الغذائية لمريض السكري بأن يتناول نصف حاجته من السعرات الحرارية في اليوم من الأطعمة السكرية والنشوية (الكربوهيدرات)، فلو كانت حاجة الجسم تحتاج إلى (3000) سعر حراري، فإن التوصيات تقول إن هذا الجسم يحتاج إلى (1500) سعر حراري في اليوم الآتية من الأطعمة السكرية والنشوية (الحلويات)، ودعونا نحول الـ(1500) سعر حراري إلى كم من الغرامات يمكن أن نتناولها من هذه الأطعمة، فيما أن كل غرام من الأطعمة النشوية والسكرية يعطينا (4) أربعة سعرات حرارية، فإنها تعادل إذن (375) غراماً من الأطعمة السكرية والنشوية، وهذه كمية لا بأس بها، لهذا على المريض أن يوزع هذه الكمية على ما يشتهي من الأطعمة النشوية والسكرية، فلنتخيل أن مريض السكري سوف يتناول كل هذه الأطعمة في أحد الأيام، فتكون كالتالي: ملعقة صغيرة من السكر لتحلية الشاي= 10 غرامات من الكربوهيدرات، كوب عصير قمر الدين يحتوي على = 15 غرامات من الكربوهيدرات، قطعة كيك محشوة بالفواكه تحتوي على= 45 غراماً من الكربوهيدرات، الكوكاكولا تحتوي على 30 غراماً كربوهيدرات، قطعة دونات مزينة بالشوكالات= 25 غراماً، قرص واحد قطايف بالجبنة= 55 غراماً كربوهيدرات. إن جميع هذه الأطعمة تكاد تكون نصف ما هو مسموح لمريض السكري من الأطعمة النشوية، والسكرية (الكربوهيدرات)، ويبقى النصف الآخر لقليل من الخبز والأرز وغيرهما من هذه الفئة من الأطعمة.