



[arabisk]

## مرض السُّكري والنظام الغذائي في حوض البحر الأبيض المتوسط (Diabetes og middelhavskost)

تقليدياً كانت الأطعمة في حوض البحر الأبيض المتوسط تشكل خطورة قليلة للإصابة بالسرطان وبأمراض القلب والأوعية الدموية.

تناول بعض حبات الجوز أو اللوز يومياً كوجبة صغيرة بين الوجبات الأساسية، وكجزء مقوم في وجبات الخضار، هو أمرٌ جيد.

### الفاصوليا واللوبياء والبقول والعدس والرزّ والحبوب والمعجنات

تشكّل الفاصوليا والبقول واللوبياء والبازلاء والعدس مقومات مهمة في النظام الغذائي لشعوب حوض البحر الأبيض المتوسط. يتسم الرزّ وأنواع الحبوب الأخرى بالأهمية في بعض المناطق، بينما تشكل المعجنات جزءاً من الغذاء اليومي للناس في مناطق أخرى. أما الخبز فيؤكل إلى جانب وجبات الطعام وليس كمقوم رئيسي. كما يستخدم البطاطس بنسبة أقل بكثير قياساً بالذرة.

الفاصوليا والبقول واللوبياء والبازلاء والعدس مفيدة بشكل خاصّ للأشخاص الذين يعانون من مرض السكري، لأنّ الأطعمة هذه تساعد على الحفاظ على مستوى أكثر ثباتاً لسكر الدمّ وتتطلب كمية أقلّ من الأنسولين. أما البطاطس والخبز الأبيض أو الأسمر بدرجة متوسطة فيُهضم بسهولة ويؤدّي إلى زيادة سريعة في مستوى سكر الدمّ. الرزّ والمعجنات والخبز الأسمر هي أطعمة لها وضع وسطي، ولكن يجدر الانتباه إلى وجود أنواع المعجنات المصنوعة من الحبوب الكاملة والحاوية على الألياف في الأسواق. تعطي كل من المعجنات المصنوعة من الحبوب الكاملة والأرز الطبيعي زيادة أقل في مستوى سكر الدمّ (GI منخفض) وتشيع أيضاً المرء بشكل أكبر نظراً لإحتوائها على نسبة أكبر من الألياف.

### السّمك واللحم

لحم البقر ليس جزءاً من النظام الغذائي التقليدي لحوض البحر الأبيض المتوسط، والناس تأكل السمك ولحم الدجاج إذا كانوا سيطهون وجبة لذيذة بشكل خاصّ. يحتوي السمك، خاصّة أنواع السمك المدهنة مثل السردين وسمك الرنجة الموجودان في البحر الأبيض المتوسط، على الحمض الدهني أوميغا ٣ المفيد للقلب. ولحوم الدجاج والطيور الأخرى هي أفضل من لحوم الماشية والأبقار لأنّ تركيبة الأحماض الدهنية عند الطيور أفضل.

يتنوّع الغذاء في حوض البحر الأبيض المتوسط من منطقة إلى منطقة، ولكن ما يميّز هذا الغذاء هو احتوائه على زيت الزيتون واستخدام نسب قليلة من اللحوم في الطعام وإعتماد الأطعمة كثيراً على النباتات في إعدادها وتناول قليل من النبيذ.

### زيت الزيتون

يستخدم زيت الزيتون كثيراً – وفي بعض الأماكن في حوض المتوسط يشكل زيت الزيتون تقليدياً نوع الدهن الوحيد الذي يستخدم في البيوت. يعتبر هذا الزيت خاصاً لأنه يحتوي على الدهن الأحادي اللشباع. هذا الدهن لا يزيد من نسبة الكوليسترول في الدم، فضلاً عن أنّ الزيت يستخدم للقلبي وفي السلطات ولنصح الخضار المسلوقة لكي تعطي طعماً أفضل. يحتوي زيت بذر اللفت على نفس كمية الدهن الأحادي اللشباع تقريباً الموجودة في زيت الزيتون، إلا أنّ طعمه أكثر حيادية.

### كثيراً من الخضار والفاكهة

يستخدم الناس على ساحل البحر الأبيض المتوسط غالباً الخضار كعنصر أساسي في إعداد وجبات الطعام. إذ يتم إعداد أنواع الشورية والسلطات وأطعمة عديدة أخرى من الخضار حسب الموسم. تحتوي الخضار والفاكهة على كل من المواد المانعة للأكسدة والمواد الواقية من الإصابة بالسرطان. تمنع المواد المانعة للأكسدة الكوليسترول في الدمّ من الأكسدة والتموضع في جدران شرايين الدمّ. علاوة على هذا اكتشف المرء في السنوات الأخيرة احتواء الخضار على العديد من المواد المانعة للإصابة بالسرطان. لقد تمّ امتداح الثوم كثيراً كغذاء مفيد، ولكن على الأغلب تناول كميات كبيرة من الخضار هو ما يكتسب أهمية كبرى بالنسبة إلى الصحة.

### الجوز

لقد شكّل الجوز عنصراً ثابتاً في النظام الغذائي في العديد من مناطق حوض البحر الأبيض المتوسط. يحتوي الجوز على أحماض دهنية جيدة للقلب بالإضافة إلى مواد أخرى مفيدة للجسم.

## الحليب والأجبان والزبدة

في الأيام الغابرة لم تكن منتجات الحليب جزءاً من النظام الغذائي في حوض البحر الأبيض المتوسط. كان الأطفال يتوقفون عن شرب الحليب حالما يتوقفون عن رضاعة حليب الأم. تستخدم الزبدة بدرجة قليلة، ولكن الأجبان تشكل جزءاً من معظم الأنظمة الغذائية لشعوب حوض المتوسط. بالنسبة إلى الأشخاص المصابين بمرض السكري فإنهم يحسنون عملاً إذا انتبهوا إلى احتواء الأجبان على كل من سكر اللين (لاكتوز) والدهن.

## النيبيذ

يبدو أنّ تناول كميات قليلة من الكحول هو مفيد للصحة، خاصة عندما يتم تناوله على طريقة البحر الأبيض المتوسط كجزء من وجبة الطعام، وكميات قليلة. هذا يؤدي إلى ارتفاع بطيء لنسبة الكحول في الدم. بالإضافة إلى الكحول ذاته، يحصل المرء ربّما على تأثير إيجابي على الصحة من المواد المانعة للأكسدة ومن مواد مفيدة أخرى موجودة في النبيذ الأحمر. تناول كميات كبيرة من الكحول، خاصة خارج نطاق وجبات الطعام، هو مضر للصحة.

## النشاط البدني

عند الحديث عن النظام الغذائي في منطقة حوض البحر الأبيض المتوسط غالباً ما ينسى المرء أنّ كل أولئك المزارعين الصغار وصيادي السمك الذين يتناولون هذه الأطعمة بشكل يومي، هم في واقع الأمر يمارسون النشاط البدني طوال النهار يتخلله استراحة الظهر التي يستحقونها بجدارة. إنّ ممارسة النشاط البدني و "القليل من الإجهاد" هما شرطان مهمان للصحة الجيدة، ويجب أن يؤخذان بعين الاعتبار سوية مع النظام الغذائي.

## نصائح مفيدة

بهذه الطريقة يمكنك أن تطبق الأفكار المستوحاة من النظام الغذائي لحوض البحر الأبيض المتوسط في النظام الغذائي النرويجي: استخدم زيت الزيتون وزيت بذر اللفت في إعداد الطعام. تناول أغذية مقومها الأساسي هو النباتات، واستخدم أيضاً الفاصولياء والبقول واللوبيا والبازلاء والعدس في الطعام. يمكنك أن تنوّع إلى ما لا نهاية عند إعدادك للسلطات ووجبات الخضار والشوربات. ملاحظة! لا تنسى تناول الأسماك!

تمّ تحديث بطاقة الحقائق هذه الصادرة عن جمعية مرضى السكري في عام ٢٠١٣.