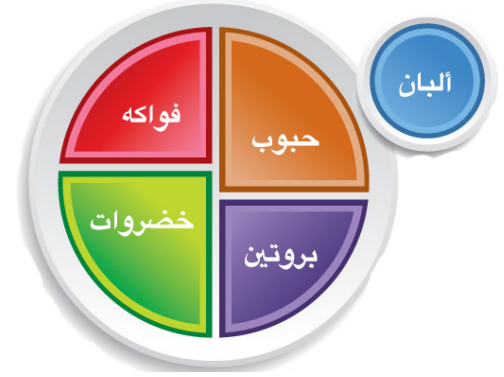


# سكري الحمل: طريقة الطبق

عندما تكون المرأة الحامل مصابة بداء السكري ، فهناك احتياجات خاصة للحمية. ستساعدك هذه الوثيقة في إرشادك في اتخاذ خيارات غذائية صحية لك ولطفلك.

## كل يوم سوف:

- أتناول 3 وجبات و 3 وجبات خفيفة ، من ساعتين إلى 3 ساعات ، وكلها ستشمل البروتين وتقليل البروتين
- أشرب الكثير من السوائل. يجب أن تكون خالية من الكافيين ، خالية من السكر. الحد من القهوة إلى 2 كوب يوميًا ولا كحول.
- تخفيض المحليات (السكريات) الصناعية إلى 1-2 حصة في اليوم.
- أحاول المشي لمدة 10-15 دقيقة بعد كل وجبة ، وخاصة الإفطار.



خضراوات	بروتين	حبوب	الفواكه	الالبان
<ul style="list-style-type: none"><li>• سبيناخ</li><li>• الجزر</li><li>• بروكلي</li><li>• فاصوليا خضراء</li><li>• البنجر</li><li>• الكرنب</li><li>• الكرفس</li><li>• الخيار</li><li>• البصل</li><li>• الفلفل</li><li>• الكوسة</li><li>• القرنبيط</li></ul> <p>تناول القليل جدا من هذه الخضراوات النشوية:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• البطاطا</li><li>• البطاطا الحلوة</li><li>• البطاطا يام</li><li>• بازلاء</li><li>• الذرة</li><li>• القرع</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• السمك</li><li>• الدواجن</li><li>• اللحم الخالي من الدهن</li><li>• الجبن</li><li>• البيض</li><li>• الجوز</li><li>• توفو</li><li>• زبدة البندق</li></ul> <p>تجنب لحم الخنزير المقدد، هوت دوك ، سجق مصنوع من لحم الخنزير والبقر.</p>	<p>اختيار الحبوب الكاملة . 100%</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• الخبز الاسمر</li><li>• بطاطا صغيرة</li><li>• تورنيا الحبوب الكاملة</li><li>• الرز (كمية صغيرة)</li><li>• المعكرونة (كمية قليلة)</li></ul> <p>تناول كميات صغيرة من هذه المجموعة الغذائية .</p>	<p>تناول اجزاء صغيرة من هذه الفاكهة.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• التفاح</li><li>• الموز</li><li>• التوت الازرق</li><li>• الكرز</li><li>• جريب فروت</li><li>• العنب</li><li>• كيوي</li><li>• الفراولة</li><li>• توت العليق</li><li>• الاناناس</li><li>• المانجو</li></ul> <p>لا تشرب عصائر الفواكه الحد من الفواكه المجففة.</p>	<p>اختر فقط الحليب العادي المبستر أو اللبن.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• الحليب الخالي من الدهون او 1%</li><li>• حليب الصويا مع الكالسيوم</li><li>• الزبادي العادي</li></ul>

## الدهون وزيتون

الأفوكادو والأسماك لديها الدهون الصحية. استخدم زيوت نباتية صحية مثل الكانولا وعباد الشمس وزيت الزيتون للطهي. تجنب الدهون الصلبة ، مثل شحم الخنزير ، شحم والزبدة