

PREVENT T2

A PROVEN PROGRAM TO PREVENT OR DELAY TYPE 2 DIABETES

الوقاية من داء السكري من النوع الثاني

برنامج أثبت نجاحه في الوقاية من داء السكري من النوع الثاني أو تأخير الإصابة به.



U.S. Department of
Health and Human Service
Centers for Disease
Control and Prevention

وزارة الصحة والخدمات الإنسانية الأمريكية
مراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها

دليل المستخدم

تعليمات

تتضمن هذه الوثيقة مواد خاصة للمشاركة في منهج الوقاية من الإصابة بداء السكري من النوع الثاني. أما بالنسبة للمعلمين، يرجى مراجعة الدليل الخاص بتدريب المدربين في نمط الحياة.

لانتقال السريع إلى أي وحدة معينة، أختار الوحدة المراد الانتقال إليها من جدول المحتويات. في ورقة الغلاف لكل جلسة، ستجدون زر "الرئيسية" للعودة السريعة إلى جدول المحتويات.

هذه الوثيقة بكاملها قابلة للطباعة باستخدام أيقونة الطباعة في قائمة الأدوات، أو يمكنك طباعة الوحدات بشكل منفصل باختيار زر "جلسة الطباعة" في بداية كل جزء.

في حال كان لديك أي سؤال، يرجى التواصل مع البرنامج الوطني للوقاية من داء السكري- مركز خدمة العملاء على: NationalDPPAsk@cdc.gov أو أرسل سؤالك عبر: <https://NationalDPPCSC.cdc.gov>.

جدول المحتويات

الجلسات الستة الأشهر الأولى من البرنامج:

- مقدمة للبرنامج
- الحفاظ على النشاط للوقاية من داء السكري من النوع الثاني
- تابع نشاطك
- تناول الطعام الجيد للوقاية من السكري من النوع الثاني
- تابع طعامك
- زيادة النشاط البدني
- أحرق سعرات حرارية أكثر من تلك التي تتناولها
- تسوق وأطه طعامك بنفسك للوقاية من السكري من النوع الثاني
- احتواء التوتر
- سخر الوقت للياقة
- التأقلم مع المثبرات
- حافظ على صحة قلبك
- تحكم بأفكارك
- أحصل على الدعم
- تناول الطعام المناسب خارج المنزل
- الحفاظ على الحماس للوقاية من داء السكري من النوع الثاني

الستة الأشهر الأخيرة من البرنامج

- عندما يتوقف إنقاص الوزن.
- خذ استراحة للياقة البدنية
- الحفاظ على النشاط للوقاية من داء السكري من النوع الثاني
- الحفاظ على النشاط عندما تكون بعيدا عن المنزل
- معلومات أكثر عن النوع الثاني من داء السكري
- المزيد حول النشويات
- تناول الطعام الصحي الذي تستمتع فيه
- أحصل على نوم كاف
- العودة إلى المسار السليم
- الوقاية من داء السكري من النوع الثاني - طيلة العمر!

الرئيسية



جلسة طباعة



دليل المشارك

مقدمة للبرنامج



مقدمات السكري

مقدمات السكري تعني أن معدل سكر الدم أعلى من الطبيعي. ولكنه ليس عالياً إلى الحد الذي يجعله سكري من النوع الثاني.

- أكثر من واحد من بين 3 راشدين من الأمريكيين لديهم مقدمات السكري.
- 9 من 10 أشخاص ممن لديهم مقدمات السكري يعرفون بأنهم مصابون به.

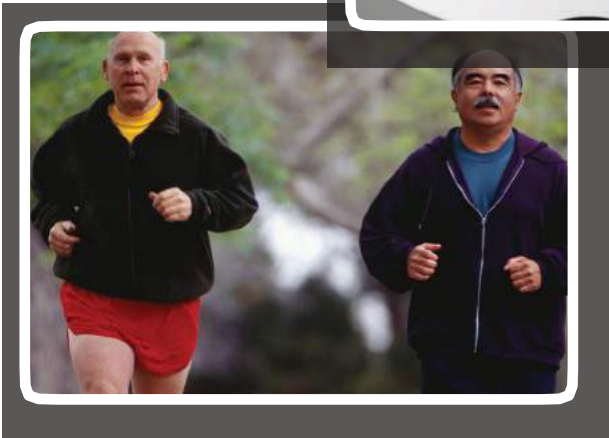
في حال كان لديك مقدمات السكري، على الأرجح أنك ستصاب ب:

- السكري
- مرض القلب
- النوبة القلبية.

والخبر السار هنا انه بإمكانك تخفيض مخاطر داء السكري من النوع الثاني إلى النصف بمجرد إنقاص وزنك وممارسة النشاط.



المصدر: مراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها (CDC)





أهداف الوقاية من داء السكري من النوع الثاني

الوقاية من داء السكري من النوع الثاني هو برنامج مدته عام كامل. وهو مصمم للأشخاص الذين لديهم مقدمات السكري. كما يستهدف الأشخاص المعرضين لمخاطر الإصابة بداء السكري من النوع الثاني ويرغبون في تخفيض هذه المخاطر.

وفي نهاية الستة الأشهر الأولى، سيكون هدفك هو:

- ▶ أن تخسر على الأقل بين 5 - 6 % من وزنك في البداية.
- ▶ أن تحصل على 150 دقيقة كل أسبوع.

وفي نهاية الستة الأشهر الأولى، سيكون هدفك هو:

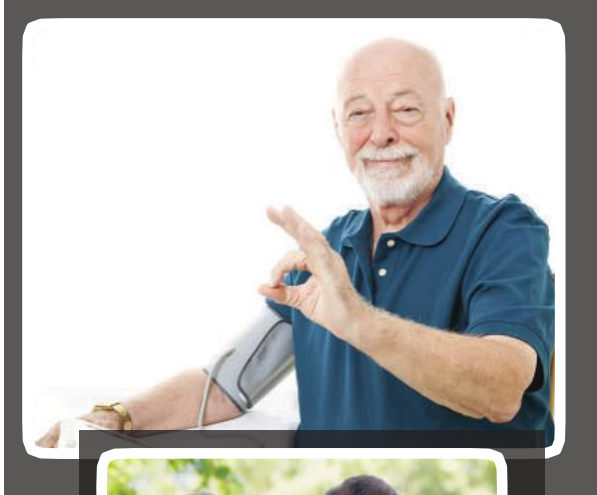
- ▶ عدم السماح باستعادة الوزن الذي خسرت.
- ▶ الاستمرار بالعمل لتحقيق هدفك لإنقاص الوزن، في حال لم تحققه بعد.
- ▶ خسارة وزن أكثر إذا كان لديك رغبة في ذلك.
- ▶ أن تستمر في الحصول على 150 دقيقة من النشاط البدني كل أسبوع.

إنقاص الوزن يساعد في:

- ▶ الوقاية من داء السكري من النوع الثاني.
- ▶ يخفف من مشاكل النوع، والتهاب المفاصل والاكنتاب.
- ▶ يخفض مستوى ضغط الدم والكوليسترول.
- ▶ يجعلك تشعر بحال أفضل تجاه نفسك.

زيادة النشاط البدني يساعد في:

- ▶ الوقاية من داء السكري من النوع الثاني.
- ▶ يعطي جسمك طاقة أكبر.
- ▶ ويساعدك على النوم بشكل أفضل.
- ▶ يحسن من الذاكرة والتوازن والمرونة.
- ▶ يحسن المزاج.
- ▶ يخفض مستوى ضغط الدم والكوليسترول.
- ▶ يخفض مخاطر الإصابة بالنوبة القلبية والسكتة الدماغية.
- ▶ يخفض مستوى التوتر.
- ▶ يقوي العضلات والعظام.





النوع الثاني من داء السكري.

عندما تأكل، يقوم جسمك بتفتيت الطعام ويحوّله إلى غلوكوز، وهو نوع من أنواع السكر. بالنسبة للأشخاص الذين لا يعانون من داء السكري، يساعد الهرمون، الذي يسمى أنسولين، السكر على مغادرة الدم والدخول في الخلايا، وهذا ما يزود الخلايا بالطاقة. أما بالنسبة للأشخاص المصابون بداء السكري من النوع الثاني أجسامهم لا تنتج الأنسولين بكفاءة. ولذا يتراكم السكر في الدم بدلا من الانتقال إلى الخلايا، وهذا يعني بان الخلايا لا تحصل على الطاقة الكافية.



يمكن لداء السكري من النوع الثاني أن يؤدي:

- قلبك والأوعية الدموية مما يسبب نوبة قلبية أو سكتة دماغية.
- الأعصاب
- الكلى، مما قد يؤدي إلى فشل الكلى
- العيون، مما قد يقود إلى العمى.
- الأقدام، مما قد يتسبب في بتر الأقدام.
- اللثة
- الجلد.

تزداد فرصة الإصابة بداء السكري من النوع الثاني في حالة:

- زيادة الوزن (وزن زائد أو سمنة)
- تقضي فترة طويلة جالسا أو مستلقيا.
- والديك أو إخوانك مصابون بداء السكري من النوع الثاني
- أمريكي من أصل أفريقي، من أصل إسباني، أمريكي من السكان الأصليين أو أمريكي من أصل آسيوي.
- يبلغ عمرك 45 عاما أو أكثر. قد يكون ذلك بسبب الميول إلى عدم ممارسة النشاط البدني وزيادة الوزن أثناء التقدم في السن. غير أن النوع الثاني من داء السكري يرتفع في أوساط الشباب أيضا.
- كنت مصابة بداء السكري أثناء الحمل (سكري الحمل).



أهدافك للسته أشهر هدفك للنشاط البدني

سوف أقوم بممارسة النشاط لمدة 150 دقيقة في الأسبوع على الأقل بسرعة متوسطة أو أسرع خلال الستة الأشهر القادمة.

الهدف الخاص بالوزن

وزني الآن — رطلا.
وخلال الستة الأشهر القادمة، سوف
أخسر - (7/6/5) بالمائة من وزن جسمي على الأقل.
أخسر - رطلا.
أصل إلى - رطلا.





خسارة الوزن بالأرقام

أحد أهداف هذا البرنامج هو إنقاص ما بين 5 إلى 7 بالمائة من وزنك في البداية خلال الستة الأشهر القادمة. على سبيل المثال، إذا كان وزنك 200 رطلاً، سوف تخسر من 10 إلى 14 رطل. الرسم البياني في الصفحتين التالية يبين عدد الأرتال التي ينبغي عليك إنقاصها لتتمكن من تحقيق هذا الهدف. لاستعمال الرسم البياني:

1. ضع أصبعك في أعلى العمود الأزرق تحت العنوان "الوزن". هذا يمثل وزنك في بداية البرنامج. حرك أصبعك إلى الأسفل حتى تصل إلى الرقم الذي يمثل وزنك الحالي.
2. حرك أصبعك إلى اليسار. توقف عندما تصل إلى العمود الذي يبين النسبة التي ترغب في إنقاصها من وزنك في بداية البرنامج (5%، 6%، 7%).
3. أنظر إلى الرقم الذي تشير إليه أصبعك. هذه هو الرقم الذي يمثل عدد الأرتال التي عليك أن تخسرها للوصول إلى الهدف.





خسارة الوزن بالأرقام

7%	6%	5%	الوزن	7%	6%	5%	الوزن	7%	6%	5%	الوزن	7%	6%	5%	الوزن
17	14	12	238	14	12	10	202	12	10	8	166	9	8	7	130
17	14	12	239	14	12	10	203	12	10	8	167	9	8	7	131
17	14	12	240	14	12	10	204	12	10	8	168	9	8	7	132
17	14	12	241	14	12	10	205	12	10	8	169	9	8	7	133
17	15	12	242	14	12	10	206	12	10	9	170	9	8	7	134
17	15	12	243	14	12	10	207	12	10	9	171	9	8	7	135
17	15	12	244	15	12	10	208	12	10	9	172	10	8	7	136
17	15	12	245	15	13	10	209	12	10	9	173	10	8	7	137
17	15	12	246	15	13	11	210	12	10	9	174	10	8	7	138
17	15	12	247	15	13	11	211	12	11	9	175	10	8	7	139
17	15	12	248	15	13	11	212	12	11	9	176	10	8	7	140
17	15	12	249	15	13	11	213	12	11	9	177	10	8	7	141
18	15	13	250	15	13	11	214	12	11	9	178	10	9	7	142
18	15	13	251	15	13	11	215	13	11	9	179	10	9	7	143
18	15	13	252	15	13	11	216	13	11	9	180	10	9	7	144
18	15	13	253	15	13	11	217	13	11	9	181	10	9	7	145
18	15	13	254	15	13	11	218	13	11	9	182	10	9	7	146
18	15	13	255	15	13	11	219	13	11	9	183	10	9	7	147
18	15	13	256	15	13	11	220	13	11	9	184	10	9	7	148
18	15	13	257	15	13	11	221	13	11	9	185	10	9	7	149
18	15	13	258	16	13	11	222	13	11	9	186	11	9	8	150
18	16	13	259	16	13	11	223	13	11	9	187	11	9	8	151
18	16	13	260	16	13	11	224	13	11	9	188	11	9	8	152
18	16	13	261	16	14	11	225	13	11	9	189	11	9	8	153
18	16	13	262	16	14	11	226	13	11	10	190	11	9	8	154
18	16	13	263	16	14	11	227	13	11	10	191	11	9	8	155
18	16	13	264	16	14	11	228	13	12	10	192	11	9	8	156
19	16	13	265	16	14	11	229	14	12	10	193	11	9	8	157
19	16	13	266	16	14	12	230	14	12	10	194	11	9	8	158
19	16	13	267	16	14	12	231	14	12	10	195	11	10	8	159
19	16	13	268	16	14	12	232	14	12	10	196	11	10	8	160
19	16	13	269	16	14	12	233	14	12	10	197	11	10	8	161
19	16	14	270	16	14	12	234	14	12	10	198	11	10	8	162
19	16	14	271	16	14	12	235	14	12	10	199	11	10	8	163
19	16	14	272	17	14	12	236	14	12	10	200	11	10	8	164
19	16	14	273	17	14	12	237	14	12	10	201	12	10	8	165



خسارة الوزن بالأرقام

7%	6%	5%	Wt	7%	6%	5%	Wt	7%	6%	5%	Wt	7%	6%	5%	Wt
27	23	19	382	24	21	17	346	22	19	16	310	19	16	14	274
27	23	19	383	24	21	17	347	22	19	16	311	19	17	14	275
27	23	19	384	24	21	17	348	22	19	16	312	19	17	14	276
27	23	19	385	24	21	17	349	22	19	16	313	19	17	14	277
27	23	19	386	25	21	18	350	22	19	16	314	19	17	14	278
27	23	19	387	25	21	18	351	22	19	16	315	20	17	14	279
27	23	19	388	25	21	18	352	22	19	16	316	20	17	14	280
27	23	19	389	25	21	18	353	22	19	16	317	20	17	14	281
27	23	20	390	25	21	18	354	22	19	16	318	20	17	14	282
27	23	20	391	25	21	18	355	22	19	16	319	20	17	14	283
27	24	20	392	25	21	18	356	22	19	16	320	20	17	14	284
28	24	20	393	25	21	18	357	22	19	16	321	20	17	14	285
28	24	20	394	25	21	18	358	23	19	16	322	20	17	14	286
28	24	20	395	25	22	18	359	23	19	16	323	20	17	14	287
28	24	20	396	25	22	18	360	23	19	16	324	20	17	14	288
28	24	20	397	25	22	18	361	23	20	16	325	20	17	14	289
28	24	20	398	25	22	18	362	23	20	16	326	20	17	15	290
28	24	20	399	25	22	18	363	23	20	16	327	20	17	15	291
28	24	20	400	25	22	18	364	23	20	16	328	20	18	15	292
28	24	20	401	26	22	18	365	23	20	16	329	21	18	15	293
28	24	20	402	26	22	18	366	23	20	17	330	21	18	15	294
28	24	20	403	26	22	18	367	23	20	17	331	21	18	15	295
28	24	20	404	26	22	18	368	23	20	17	332	21	18	15	296
28	24	20	405	26	22	18	369	23	20	17	333	21	18	15	297
28	24	20	406	26	22	19	370	23	20	17	334	21	18	15	298
28	24	20	407	26	22	19	371	23	20	17	335	21	18	15	299
29	24	20	408	26	22	19	372	24	20	17	336	21	18	15	300
29	25	20	409	26	22	19	373	24	20	17	337	21	18	15	301
29	25	21	410	26	22	19	374	24	20	17	338	21	18	15	302
29	25	21	411	26	23	19	375	24	20	17	339	21	18	15	303
29	25	21	412	26	23	19	376	24	20	17	340	21	18	15	304
29	25	21	413	26	23	19	377	24	20	17	341	21	18	15	305
29	25	21	414	26	23	19	378	24	21	17	342	21	18	15	306
29	25	21	415	27	23	19	379	24	21	17	343	21	18	15	307
29	25	21	416	27	23	19	380	24	21	17	344	22	18	15	308
29	25	21	417	27	23	19	381	24	21	17	345	22	19	15	309

الرئيسية



جلسة طباعة

دليل المشارك

الحفاظ على النشاط للوقاية من داء السكري من النوع الثاني



تركز الجلسة على:

النشاط البدني يساعدك في الوقاية من داء السكري من النوع الثاني.

في هذه الجلسة، سوف نتحدث عن:

- بعض فوائد النشاط البدني
- بعض الطرق لتكون أكثر نشاطا.

ستقوم بوضع خطة عمل جديدة أيضا!



النصائح:

- ✓ حاول أن تزيد نشاطك قليلا هذا الأسبوع.
- ✓ جرب الكثير من الأنشطة المختلفة. وثق بأنك ستجد نشاط واحد على الأقل يعجبك.





حكاية "تيو"

"تيو" معرض للإصابة بداء السكري من النوع الثاني. يحثه طبيبه على إنقاص 20 رطلا من وزنه وان يمارس أنشطة بدنية لمدة 150 دقيقة على الأقل أسبوعياً.

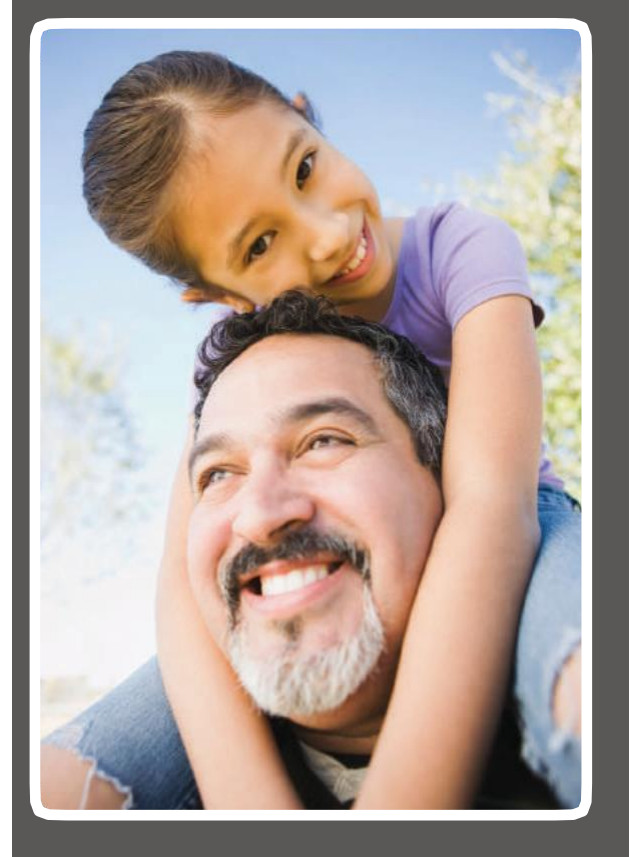
لدى "تيو" زوجته خمسة أطفال. كل أطفاله يمارسون الرياضة وهو يقضي وقتاً طويلاً في توصيلهم إلى الفعاليات الرياضية.

"تيو" يعمل بدوام كامل أيضاً وفي نهاية الأسبوع، يعمل في عمل ثاني بدوام جزئي. وعندما يكون لديه وقت فراغ، يعجبه مشاهدة مباريات كرة السلة في التلفزيون، إلا أنه لا يلعب هذه اللعبة إلا فيما ندر. يقضي وقتاً كبيراً وهو جالس.

ووجد "تيو" بعض الطرق لزيادة نشاطه البدني.

- يمشي في جوانب الملعب أثناء المباريات الرياضية التي يشارك فيها أولاده.
- كما أنه يمشي مع صديق له أثناء استراحة الغداء في العمل يومياً.
- ويلعب كرة السلة مع أطفاله بدلاً من مشاهدة المباريات في التلفزيون.
- يصعد عن طريق السلم بدلاً من المصعد.

ومع مرور الزمن، يزيد "تيو" من نشاطه أكثر فأكثر. هذه الأيام، يمارس "تيو" النشاط البدني لمدة 150 دقيقة في الأسبوع على الأقل. وزنه ينقص باستمرار، ومستوى السكر في الدم منخفض. كما أنه ينام بصورة أفضل مما مضى. إضافة إلى ذلك، يتمتع بطاقة أكبر مما كان عليه الحال قبل أن يبدأ بالأنشطة البدنية.





طرق ممارسة النشاط البدني

يوجد العديد من الطرق الرائعة لممارسة النشاط البدني. وثق بأنك ستجد نشاط واحد على الأقل تستمتع فيه. إليك القليل من هذا الأفعال.

1. بعد قراءة هذه الصفحات من الكتاب، أنهض وتحرك قليلا.
2. أرقص على أنغام موسيقاك المفضلة.
3. اجري على جوانب الملاعب الرياضية التي يرتادها أطفالك أو أحفادك.
4. ألعب بنشاط مع أطفالك أو حويناك الأليفة لمدة تتراوح بين 15 إلى 30 دقيقة في اليوم.
5. أستبدل مشوار الأحد بقيادة السيارة بمشوار مشيا على الأقدام.
6. أجري أو أمشي بسرعة في المشاوير.
7. إبدأ هواية جديدة فيها نشاط، مثل ركوب الدراجة الهوائية او تسلق المرتفعات.
8. تمشي بعد العشاء مع أسرّتك أو لوحك.
9. تابع عدد الخطوات باستخدام عداد (البيدوميتر). أمشي 10.000 خطوة في اليوم أو أكثر.
10. تمشي في المكان عندما تتحدث في الهاتف.
11. أمش بخطى خفيفة عندما تتسوق.
12. أمش إلى الأعلى وأنزل في السلم الكهربائي بدلا من الركوب عليه فقط.
13. أمش مع كلبك كل يوم.
14. وعند مشاهدة التلفزيون، قف وتحرك أثناء الفواصل الإعلانية أو أنجز بعض المهام المنزلية.

ما هي خطتك لزيادة نشاطك؟

المصدر: الكلية الأمريكية للطب الرياضي - (https://www.acsm.org/docs/brochures/reducing-sedentary-behaviors-sitting-less-and-moving-more.pdf) ومؤسسة القلب (https://heartfoundation.org.au/images/uploads/publications/PA-Sitting-Less-Adults.pdf)



هل أنت جاهز لبدء النشاط البدني؟

ضع إشارة صبح على أي جملة تعتبرها صحيحة. في حال وضعت الإشارة على بند أو أكثر، أحرص على زيارة مقدم الرعاية الصحية قبل البدء بممارسة النشاط البدني.

عمري فوق الخمسين عاماً، ولم أمارس النشاط منذ فترة طويلة. أنا أخطط أنا أكون نشطاً.

أنا حامل. مقدم الرعاية الصحية الخاصة بي لم يوافق بعد على البدء في ممارسة النشاط البدني.

ينقطع نفسي عندما أقوم حتى بنشاط بدني خفيف.

لدي مشكلة صحية أو مشاكل أخرى قد تحتاج إلى اهتمام قبل أن أبدأ بممارسة النشاط البدني.

لدي مشكلة في القلب. مقدم الرعاية الصحية الخاص بي يريد مراقبة ممارستي للنشاط.

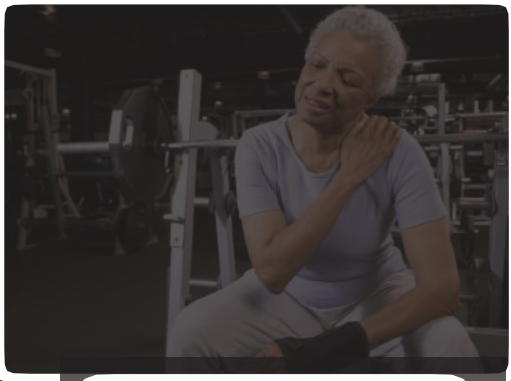
لدي مشكلة في العظام أو المفاصل مما يصعب على القيام بأشياء مثل الجري السريع.

لدي ألم في الصدر كان قد بدأ خلال الشهر الماضي.

يغمى على أو أسقط على الأرض في حال شعرت بالدوران.

أشعر بالألم أو الضغط في رقبتي وكتفي أو ذراعي الأيسر بعد التمارين مباشرة أو أثناءها.

مقدم الرعاية الصحية يريدني أن أتناول أدوية ضغط الدم أو لمشكلة في القلب.



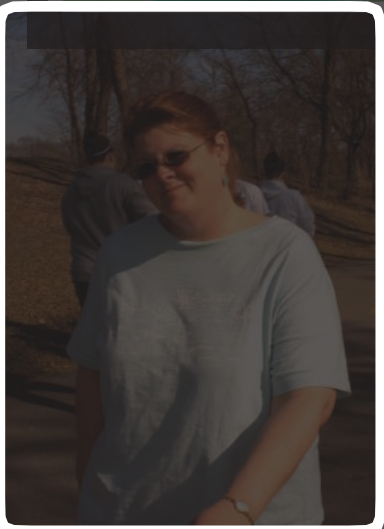
المصدر: جمعية القلب الأمريكية (http://www.heart.org/idc/groups/heart-public/@wcm/@mwa/documents/downloadable/ucm_432990.pdf)



كن نشطاً، وحافظ على سلامتك

قد تحتاج لأن تستريح من النشاط البدني، في حال تعرضت لإصابة. ولذا، ينبغي أتباع هذه النصائح لتمارس التمارين بصورة آمنة.

1. أسأل مقدم الرعاية الصحية الخاص بك إذا أنت جاهز لممارسة النشاط البدني. (راجع: هل أنت جاهز لممارسة النشاط؟" في الصفحة 5).
2. ارتد ملابس ممارسة النشاط البدني. ألبس الأحذية والملابس المناسبة. أستخدم أدوات السلامة إذا كنت تحتاج إليها.
3. أشرب الماء قبل وأثناء وبعد التمارين، حتى ولو لم تشعر بالعطش.
4. أصغ لجسمك! تمهل أو توقف في حال شعرت بالتعب أو المرض أو الأغماء أو تشعر بألم في المفاصل.
5. أدخل التنوع على نشاطك قم بأنواع مختلفة من الأنشطة. وبهذه الطريقة لن تضغط على أي جزء محدد من جسمك.
6. إبدأ بالقليل. في حال تدربت بشدة أو بكثرة، قد تضر نفسك. حاول أن تركز تقدم بطيء وثابت تدريجياً مع مرور الزمن.
7. سخن قبل التدريب. برد بعد التدريب. خذ ما بين 5 - 10 دقائق لكل من التسخين أو التبريد.
8. خليك منتهبه. أحرص على ألا تتعثر على أو تصدم أي شيء.
9. تكيف مع الطقس تدریب في الداخل إذا كان الطقس حاراً جداً أو بارداً جداً. في حال اكتسبت حرارة زائدة قد تشعر بالصداع أو تسارع دقات القلب. قد تشعر بالدوران مغص في البطن أو يغمى عليك.
10. ينبغي أن يكون جسمك في وضعية جيدة عند التدريب على ألعاب القوى.



المصدر: المعهد الوطني للشوخة/المعهد الوطني للصحة. الحفاظ على سلامتك أثناء التمارين والنشاط البدني. (<https://go4life.nia.nih.gov/sites/default/files/StayingSafe.pdf>)

منشورات هارفرد الصحية (<http://www.health.harvard.edu/healthbeat/10-tips-for-exercising-safely>)



كيف تتأقلم مع التحديات

قد تواجه صعوبات عند ممارسة النشاط البدني. وفيما يلي بعض التحديات الشائعة والطرق المناسبة للتأقلم معها. أكتب أفكارك الخاصة في العمود الذي يحمل عنوان "طرق أخرى للتأقلم" ضع إشارة (X) أمام أي فكرة تجربها.

طرق أخرى للتأقلم	طرق التأقلم	التحدي
_____	<input type="checkbox"/> تدرّب في الداخل. <input type="checkbox"/> ألبس ملابس مناسبة للطقس. <input type="checkbox"/> أسبح في الجو الحار.	الجو حار جداً. بارد أو ممطر في الخارج.
_____	<p>إدخال اللياقة البدنية في أي وقت:</p> <input type="checkbox"/> قسم الـ 150 دقيقة إلى كتل زمنية قصيرة. <input type="checkbox"/> أوقف سيارتك في مكان أبعد من المكان الذي تقصده. <input type="checkbox"/> أخرج من الحافلة أو القطار بمسافة موقوف قبل موقوف المعتاد. وأمش بقية الطريق. <input type="checkbox"/> أصعد عن طريق السلم بدلا من المصعد. <input type="checkbox"/> أستعمل تطبيق لياقة بدنية على هاتفك.	ليس لدي وقت
_____	<p>إدخال اللياقة البدنية في المنزل:</p> <input type="checkbox"/> تمشي مع كلبك بخفة. <input type="checkbox"/> أكنس أو أمسح الأرضيات بخفة. <input type="checkbox"/> أغسل سيارتك بخفة <input type="checkbox"/> مدد أطرافك، وقم بتمارين الضغط أو أركب الدراجة الثابتة أثناء مشاهدتك للتلفزيون. <input type="checkbox"/> قم بقص العشب في حديقتك بمكنة القص بدون الدفع الذاتي. أو أجرف الورق. <input type="checkbox"/> أزرع الحديقة بالخضروات والزهور وأعتن بها.	



كيف تتأقلم مع التحديات

طرق أخرى للتأقلم	طرق التأقلم	التحدي
<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<p>إدخال اللياقة البدنية في العمل:</p> <p><input type="checkbox"/> تمشي بخفة أثناء استراحات القهوة أو الغداء. أطلب من صديق يذهب معك.</p> <p><input type="checkbox"/> شارك في برنامج تدريب في العمل.</p> <p><input type="checkbox"/> أنظم إلى نادي رياضي قريب من العمل. أذهب إلى النادي قبل أو بعد العمل أو أثناء استراحة الغداء.</p> <p><input type="checkbox"/> أنظم إلى فريق الكرة الناعمة أو مجموعة المشي في العمل.</p> <p><input type="checkbox"/> أستخدم آلة التصوير الموجودة في الجانب الآخر من المبنى وليس القريبة منك.</p>	ليس لدي وقت
<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<p><input type="checkbox"/> تدرّب مع أطفالك.</p> <p><input type="checkbox"/> تبادل رعاية الأطفال مع صديق.</p> <p><input type="checkbox"/> أطلب من صديق أو فرد من أفراد العائلة أن يساعدك في ذلك.</p> <p><input type="checkbox"/> أستخدم خدمة رعاية الأطفال التي يوفرها النادي الرياضي.</p>	لا أحد يري أطفالا
<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<p><input type="checkbox"/> تدرّب في منزلك أو منطقتك.</p>	ليس لدي سيارة.
<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<p><input type="checkbox"/> تدرّب في منزلك أو منطقتك.</p> <p><input type="checkbox"/> تدرّب مع صديق.</p>	أشعر بالخجل
<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<p><input type="checkbox"/> تدرّب في منزلك أو منطقتك.</p> <p><input type="checkbox"/> تدرّب في نادي رياضي أو مركز مجتمعي.</p>	منطقتي ليست آمنة.



كيف تتأقلم مع التحديات

طرق أخرى للتأقلم	طرق التأقلم	التحدي
<p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	<p><input type="checkbox"/> قم بممارسة الأنشطة المجانية مثل المشي.</p> <p><input type="checkbox"/> أشتري ملابس التدريب والمعدات أثناء التخفيضات.</p> <p><input type="checkbox"/> أبحث عن فصول اللياقة المجانية في مكتبتك أو المركز المجتمعي.</p>	يكلف الكثير.
<p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	<p><input type="checkbox"/> أرقص.</p> <p><input type="checkbox"/> ألعب مع أطفالك.</p> <p><input type="checkbox"/> تدرب مع صديق.</p> <p><input type="checkbox"/> أستعمل تطبيق لياقة بدنية.</p> <p><input type="checkbox"/> أستمتع إلى الموسيقى، شاهد التلفزيون أو تحدث على الهاتف أثناء التدريب.</p> <p><input type="checkbox"/> أستمر بالمحاولة حتى تجد شيء يعجبك.</p>	التدريب ممل
<p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	<p><input type="checkbox"/> أسأل مقدم الرعاية الصحية الخاص بك حول ما هي الطرق المناسبة لممارسة النشاط البدني.</p> <p><input type="checkbox"/> حافظ على سلامتك أثناء التدريب (راجع الملزمة التالية).</p> <p><input type="checkbox"/> تدرب في وقت النهار الذي تكون فيه بكامل طاقتك.</p> <p><input type="checkbox"/> أمش ببطء أو أسبح.</p> <p><input type="checkbox"/> قم بتمارين اليوغا أو التاي تشي.</p>	التدريب مؤلم أو متعب.
<p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	<p><input type="checkbox"/> تدرب في مكان بارد.</p> <p><input type="checkbox"/> جرب منتجات أو تسريحات جديدة للشعر.</p>	التدريب يلخبط شعري.

الرئيسية



جلسة طباعة



دليل المشارك

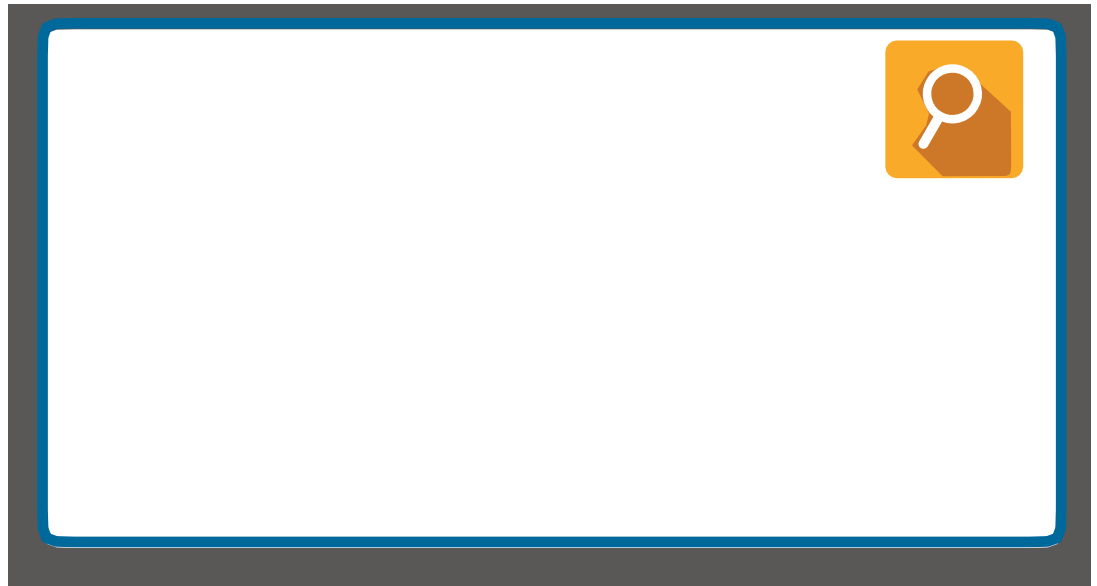
تابع نشاطك البدني

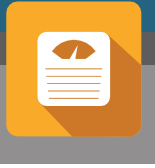
PREVENT T2 

A PROVEN PROGRAM TO PREVENT OR DELAY TYPE 2 DIABETES



تركيز الجلسة





الكيفية التي تتابع بها أنشطتك البدنية.



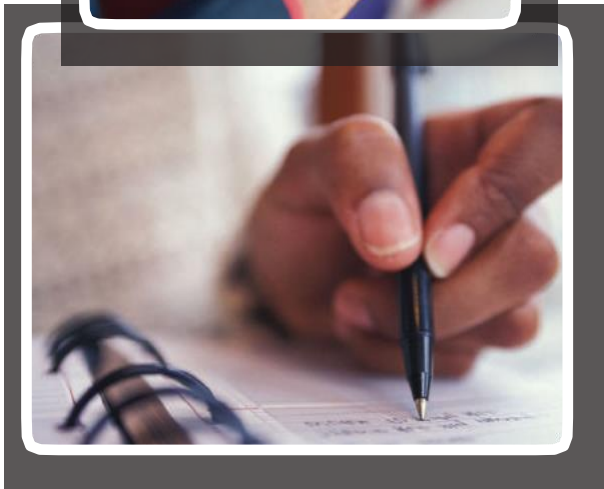
طرق التوقيت للنشاط البدني:

- ساعة
- ساعة حائطية
- منبه
- متابع لياقة
- تطبيقات الهاتف الذكي
- تطبيقات الحاسوب.

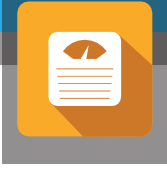


طرق تسجيل دقائق النشاط البدني:

- كراسة حلزونية
- جداول
- متابع لياقة
- تطبيقات الهاتف الذكي
- تطبيقات الحاسوب.
- تسجيل صوتي



وفي نهاية المطاف عليك بتسجيل الدقائق في سجل اللياقة البدنية.



كيف تتأقلم مع التحديات

قد تواجه صعوبة في متابعة نشاطك البدني. وفيما يلي بعض التحديات الشائعة والطرق المناسبة للتأقلم معها. أكتب أفكارك الخاصة في العمود الذي يحمل عنوان "طرق أخرى للتأقلم" ضع إشارة (X) على أي فكرة تجربها.

التحدي	طرق التأقلم	طرق أخرى للتأقلم
أني مشغول جداً	<input type="checkbox"/> سخر بعض الوقت للمتابعة <input type="checkbox"/> تذكر السبب للمتابعة - وهو تخفيض مخاطر الإصابة من داء السكري من النوع الثاني!	— — —
يصعب علي القراءة والكتابة	<input type="checkbox"/> سجل صوتك بالهاتف الذكي أو أي جهاز آخر. <input type="checkbox"/> أطلب من مدريك، أصدقائك أو أفراد أسرتك لمساعدتك في كتابة الدقائق في سجل اللياقة البدنية الخاص بك.	— _____ _____ —
أني أنسى باستمرار	<input type="checkbox"/> أجعل المتابعة جزء من روتينك اليومي. <input type="checkbox"/> ضع مذكرة في هاتفك أو حاسوبك. <input type="checkbox"/> أضبط المنبه. <input type="checkbox"/> أترك لنفسك مذكرات في مكان بارز. <input type="checkbox"/> أطلب من أفراد عائلتك أو أصدقائك أن يذكروك.	— — — — —
لا أحبذ المتابعة	<input type="checkbox"/> انشر نتائجك على الحائط أو في الإنترنت. <input type="checkbox"/> أمنح نفسك هدية صغيرة - شيء آخر غير الطعام - عندما تحقق أهداف النشاط البدني. <input type="checkbox"/> تنافس مع صديق. لترى من سيتمكن من قضاء دقائق أكثر في النشاط البدني. <input type="checkbox"/> جرب تطبيقات الهاتف الذكي أو الحاسوب.	— — — — —

الرئيسية

جلسة طباعة



دليل المشارك

تناول الطعام الجيد للوقاية من السكري من النوع الثاني

PREVENT T2 

A PROVEN PROGRAM TO PREVENT OR DELAY TYPE 2 DIABETES



تركيز الجلسة

تناول الطعام المناسب يساعدك في الوقاية من داء السكري من النوع الثاني أو تأخير الإصابة به.

في هذه الجلسة سوف نتحدث عن:

- كيف تتناول الأكل المناسب.
- كيف تحضر وجبة صحية.
- الأصناف في كل مجموعة طعام.

النصائح:

- ✓ استخدم الأعشاب والتوابل وعصير الليمون وصلصلة التزيين قليلة الدسم لإعطاء الخضار مذاق أفضل.
- ✓ أكثر من الألياف والماء.
- ✓ تسوق وأطه وأكل طعاما صحيا مع الأصدقاء وأفراد العائلة.



سوف تقوم بوضع خطة عمل جديدة أيضا!

النقاط الهامة التي ينبغي أن تتذكرها:

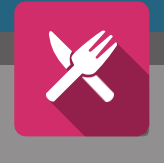
أختر الأصناف التي:

- تكون كميات السعرات الحرارية أو الدهون أو السكر قليلة فيها.
- فيها نسبة عالية من الألياف والماء.
- تحتوي على نسبة كبيرة من الفيتامين والمعادن والبروتين.

ينبغي الحد من الأصناف التي:

- تكون كميات السعرات الحرارية أو الدهون أو السكر عالية فيها.
- فيها نسبة قليلة من الألياف والماء.
- تحتوي على نسبة قليلة من الفيتامين والمعادن والبروتين.





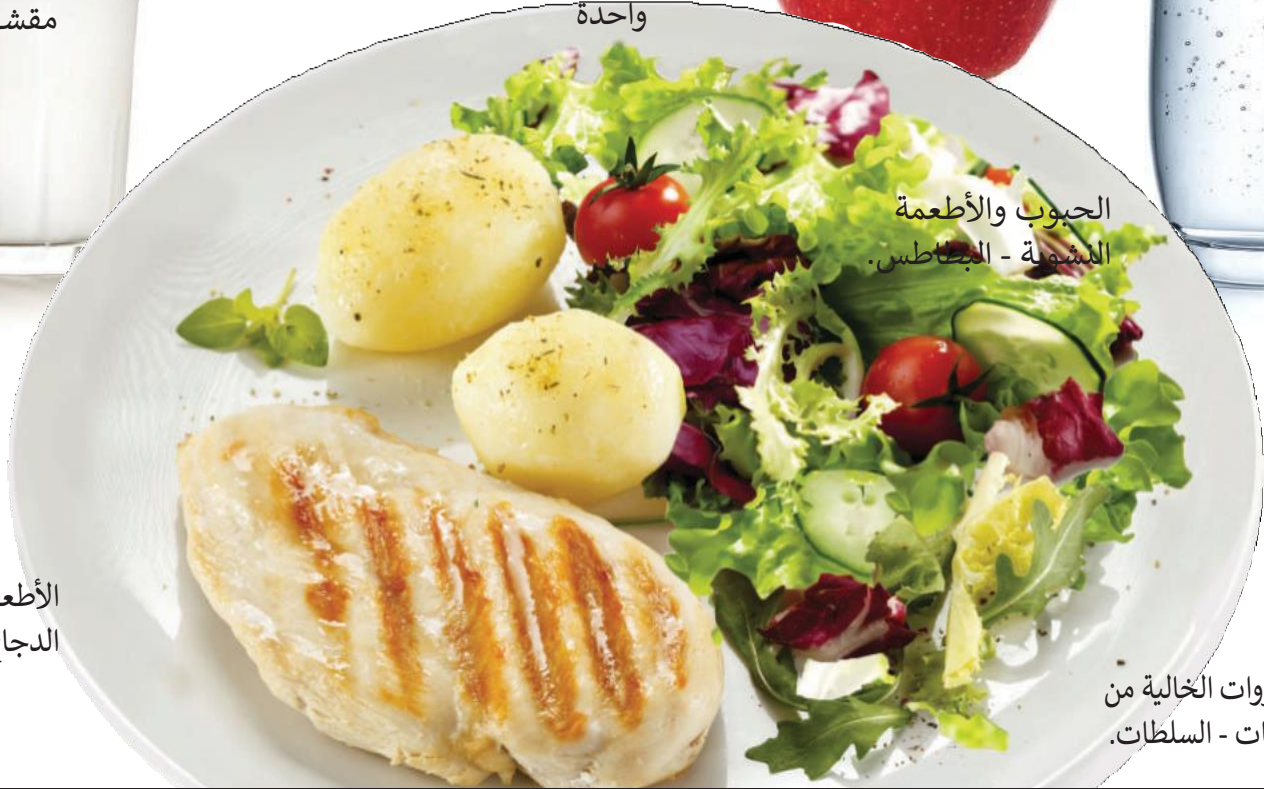
أشرب الماء

الوجبة الصحية



- الألبان
1 كوب حليب
مقشود

الفواكه -
تفاحة
واحدة



الحبوب والأطعمة
النشوية - البطاطس.

الأطعمة البروتينية -
الدجاج.

الخضروات الخالية من
النشويات - السلطات.

يتعين عليك تحضير طبقك:

- ليكون نصفه خضروات خالية من النشويات (مثل البروكلي، والخس، والفلفل الحلو).
- أن يكون ربع الطبق من الحبوب والأطعمة النشوية (مثل البطاطس ودقيق الشوفان).
- والربع الآخر من أطعمة البروتين (مثل الدجاج، اللحم اللين أو السمك).

كما يمكنك تناول:

- كمية صغيرة من الألبان (كوب حليب مقشود).
- كمية صغيرة من الفاكهة (تفاحة واحدة أو نصف موز أو 1/2 كوب من التوت).
- مشروب قليل السعرات الحرارية أو خالي من السعرات الحرارية (الماء أو الماء الغازي أو قهوة بدون سكر).



أطعمة تختارها

خضروات خالية من النشويات

- الهليون
- بروكلي (نوع من القرنبيط)
- الملفوف (كرنب)
- الجزر
- الكرفس
- الخيار
- النبات الورقي الأخضر.
- الفطر
- البصل
- فلفل
- الطماطم
- الطعام المفضل لديك:



الحبوب والأطعمة النشوية:

- تورتيلا 100% ذرة صفراء
- حبوب 100% حبة كاملة
- خبز قمح 100% حبة كاملة
- الفاصوليا السوداء
- الأرز البني
- الذرة
- البزلاء الخضراء
- العدس
- دقيق الشوفان
- الفشار
- البطاطس
- اليقطين
- بطاطس حلو
- الطعام المفضل لديك:



المصدر: مراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها، جمعية السكري الأمريكية



أطعمة تختارها



الأطعمة الغنية بالبروتين

- البيض (ينبغي الحد من تناول صفار البيض)
- السمك والمأكولات البحرية (سمك السلور، سمك القد، سمك الجمبري)
- اللحم اللين (لحم بقري مفروم لين، دجاج وحبش بدون جلد، متن الخنزير)
- المكسرات (ينبغي الحد منها بسبب نسبة الدهون العالية فيها)
- المفضلة لديك:

أطعمة الألبان

- جبنة قليلة الدسم
- حليب الصويا أو اللوز قليل الدسم.
- زيادي خالي من الدهن أو قليل الدسم.
- حليب مقشود أو قليل الدسم
- الطعام المفضل لديك:





أطعمة تختارها



الفواكه:

- التفاح
- المشمش
- الأوبس (توت)
- التمر
- الجريب فروت
- العنب
- البرتقال
- الفراولة
- الطعام المفضل لديك:

المشروبات:

- قهوة بدون سكر
- ماء غازي
- شاي بدون سكر
- ماء
- الطعام المفضل لديك:



المصدر: مراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها، جمعية السكري الأمريكية

الأطعمة التي ينبغي الحد منها

الأطعمة الحلوة:

- الحلوى
- البسكويت
- مركز الذرة
- العسل
- البوظة
- الدبس
- الوجبات الخفيفة الحلوة والمعالجة
- السكر
- أمثلة أخرى

الأطعمة الدسمة:

- الزبدة
- صلصات تزيين السلطة الدسمة
- الأطعمة المقلية بالزيت (البطاطس المقلي)
- اللحم الدسم (لحم الخنزير المقدد، البولوني، اللحم البقري المفروم العادي)
- الجبنة كاملة الدسم
- شحم الخنزير
- الشورتينج
- حليب كامل الدسم
- أمثلة أخرى



المصدر: مراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها، جمعية السكري الأمريكية

الرئيسية

جلسة طباعة

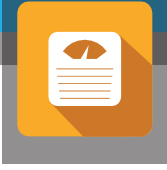


دليل المشارك

تابع طعامك

PREVENT T2 

A PROVEN PROGRAM TO PREVENT OR DELAY TYPE 2 DIABETES



تركيز الجلسة



متابعة الطعام في كل يوم يساعدك في الوقاية من داء السكري من النوع الثاني أو تأخير الإصابة به.

في هذه الجلسة، سوف نتحدث عن:

- الغرض من المتابعة.
- كيف تتابع طعامك
- كيف تفهم ملصقات الطعام

سوف تقوم بوضع خطة عمل جديدة أيضا!

النصائح:



- ✓ جرب متابعة طعامك في كل يوم.
- ✓ تابع المزيد مع مرور الزمن. إبدأ بمتابعة ما أكلته ومتى. عندما تشعر بالارتياح، بإمكانك متابعة كمية الطعام الذي تناولته، وبعدها السرعات الحرارية.



حكاية "سالي"



"سالي" معرضة للإصابة بداء السكري من النوع الثاني. وتريد أن تخسر من وزنها 15 رطل. لقد حاولت أن تأكل بطريقة أفضل في كل أسبوع. بعد شهر، تخبر "سالي" صديقتها "تينا" بأنها تشعر بالإحباط وأنها لم تخسر أي شيء من وزنها. تفاجأت "تينا" وسألت "سالي" أن تشرح ما تناولته في اليوم السابق. وقامت "سالي" بإخبار "تينا" بما تعتقد أنها تناولته.

الجدول أدناه يبين ما تعتقد "سالي" أنها أكلت في كل وجبة، ويبين كذلك ما أكلته "سالي" بالفعل في كل وجبة. كما يبين السعرات الحرارية الزائدة التي تناولتها.

السعرات الحرارية الزائدة
150

السعرات الحرارية	ما أكلته "سالي" بالفعل.
150 (حبوب الإفطار) 150 (حليب)	1 1/2 كوب حبوب إفطار مع 8 أوقية من الحليب كامل الدسم.
50 (حليب وسكر)	قهوة مع 1 ملعقة شاي من الحليب كامل الدسم و 2 ملاعق شاي سكر
350	إجمالي الإفطار

السعرات الحرارية	ما <u>تعتقد</u> "سالي" أنها أكلت.
100 (حبوب الإفطار) 100 (حليب)	زبدية حبوب إفطار مع الحليب.
200	إجمالي الإفطار

السعرات الحرارية الزائدة
150

السعر الحرارية	ما أكلته "سالي" <u>بالفعل</u> .
150 (خبز) 200 (لحم خنزير) 150 (مايونيز)	شطيرة معمولة من 2 شرائح خبز، 6 أوقية من لحم الخنزير، و 1/21 ملعقة طاوله من المايونيز
50	تفاحة متوسطة الحجم
150 (سكر)	شاي مثلج مع السكر
700	إجمالي الغداء

السعر الحرارية	ما <u>تعتقد</u> "سالي" أنها أكلت.
150 (خبز) 200 (لحم خنزير) 150 (مايونيز)	شطيرة (سندويتش) لحم خنزير
50	تفاحة
550	إجمالي الغداء



حكاية "سالي"

وجبة خفيفة	
السعر الحراري	ما تعتقد "سالي" أنها أكلت.
	قطعة حلوى غرانولا
200	قهوة مع 1 ملعقة شاي من الحليب كامل الدسم و 2 ملاعق شاي سكر
50 (حليب وسكر)	
250	إجمالي الوجبة الخفيفة
0	إجمالي الوجبة الخفيفة

العشاء	
السعر الحراري	ما تعتقد "سالي" أنها أكلت.
100	سلطة
100	بطاطس مهروس
200	قطعة سمك
400	إجمالي العشاء

التحلية	
السعر الحراري	ما تعتقد "سالي" أنها أكلت.
175	زبدية صغيرة من البوظة
175	إجمالي التحلية
1,325	الإجمالي اليومي

وجبة خفيفة	
السعر الحراري	ما أكلته "سالي" بالفعل.
200	قطعة حلوى غرانولا
50 (حليب وسكر)	قهوة مع 1 ملعقة شاي من الحليب كامل الدسم و 2 ملاعق شاي سكر
250	إجمالي الوجبة الخفيفة

العشاء	
السعر الحراري	ما أكلته "سالي" بالفعل.
50 (سلطة)	سلطة مع ملعقتي طعام تتبيله فرنسية.
150 (صلصة تزيين)	
100 (بطاطس)	1 كوب بطاطس مهروس، محضر بالحليب كامل الدسم.
100 (زبدة)	3 ملاعق طاوله من الزبدة.
200	3 أوقية سمك
75 (سكر)	8 أوقية شاي مثلج مع السكر
675	إجمالي العشاء

التحلية	
السعر الحراري	ما أكلته "سالي" بالفعل.
320	1 كوب بوظة
320	إجمالي التحلية
2,295	الإجمالي اليومي

وجبة خفيفة	
السعر الحراري	ما أكلته "سالي" بالفعل.
200	قطعة حلوى غرانولا
50 (حليب وسكر)	قهوة مع 1 ملعقة شاي من الحليب كامل الدسم و 2 ملاعق شاي سكر
250	إجمالي الوجبة الخفيفة

العشاء	
السعر الحراري	ما أكلته "سالي" بالفعل.
50 (سلطة)	سلطة مع ملعقتي طعام تتبيله فرنسية.
150 (صلصة تزيين)	
100 (بطاطس)	1 كوب بطاطس مهروس، محضر بالحليب كامل الدسم.
100 (زبدة)	3 ملاعق طاوله من الزبدة.
200	3 أوقية سمك
75 (سكر)	8 أوقية شاي مثلج مع السكر
675	إجمالي العشاء

التحلية	
السعر الحراري	ما أكلته "سالي" بالفعل.
320	1 كوب بوظة
320	إجمالي التحلية
2,295	الإجمالي اليومي

وجبة خفيفة	
السعر الحراري	ما أكلته "سالي" بالفعل.
200	قطعة حلوى غرانولا
50 (حليب وسكر)	قهوة مع 1 ملعقة شاي من الحليب كامل الدسم و 2 ملاعق شاي سكر
250	إجمالي الوجبة الخفيفة

العشاء	
السعر الحراري	ما أكلته "سالي" بالفعل.
50 (سلطة)	سلطة مع ملعقتي طعام تتبيله فرنسية.
150 (صلصة تزيين)	
100 (بطاطس)	1 كوب بطاطس مهروس، محضر بالحليب كامل الدسم.
100 (زبدة)	3 ملاعق طاوله من الزبدة.
200	3 أوقية سمك
75 (سكر)	8 أوقية شاي مثلج مع السكر
675	إجمالي العشاء

التحلية	
السعر الحراري	ما أكلته "سالي" بالفعل.
320	1 كوب بوظة
320	إجمالي التحلية
2,295	الإجمالي اليومي



كيف تتابع طعامك؟

طرق البحث عن الكمية التي تتناولها:

- أكواب أو ملاعق قياس
- ميزان المطبخ
- ملصقات الطعام
- آلة حاسبة

طرق تسجيل متي وماذا وكم تأكل:

- كراسة حلزونية
- جداول
- تطبيقات الهاتف الذكي
- تطبيقات الحاسوب.
- تسجيل صوتي
- صورة لطعامك

وفي الأخير، عليك أن تكتب هذه التفاصيل في سجل الطعام الخاص بك.



أدوات في حياتنا اليومية وحجم الحصص

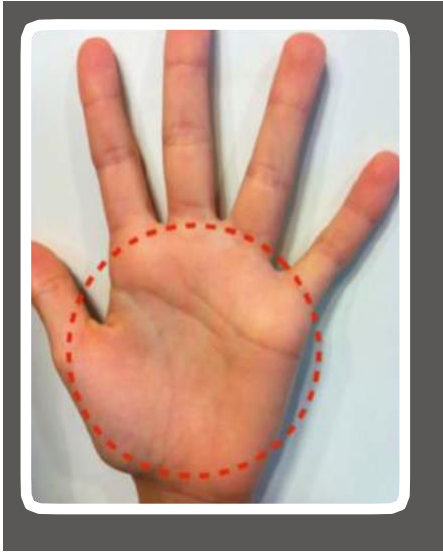
تستطيع استعمال الأشياء اليومية لتقدير حجم الحصص بالنظر. واليكم بعض الأمثلة:

الأداة	حجم الحصص
كرة البينج بونج	2 ملعقة طاوله
4 قطع	1 أوقية واحدة من الجبنة
راحة اليد أو طقم أوراق اللعب.	3 أوقية من اللحم أو الدجاج
كرة الغولف	1/4 كوب
كرة التنس	1/2 كوب
كرة السلة	1 كوب
فأرة الحاسوب	1 حبة بطاطس بالفرن متوسطة.
كرة التنس	1 تفاحة متوسطة الحجم
القرص المدمج.	1 حبة وافل (Waffle) متوسطة

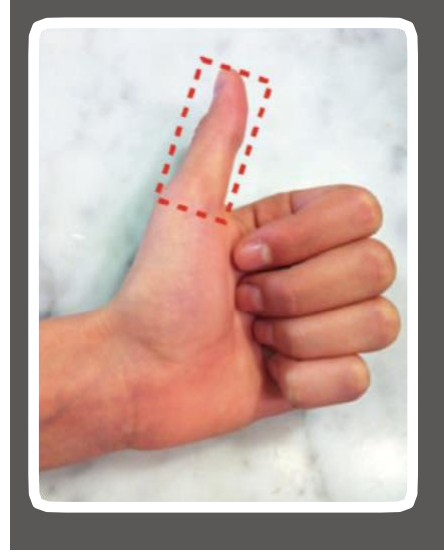


اليدين وحجم الحصة

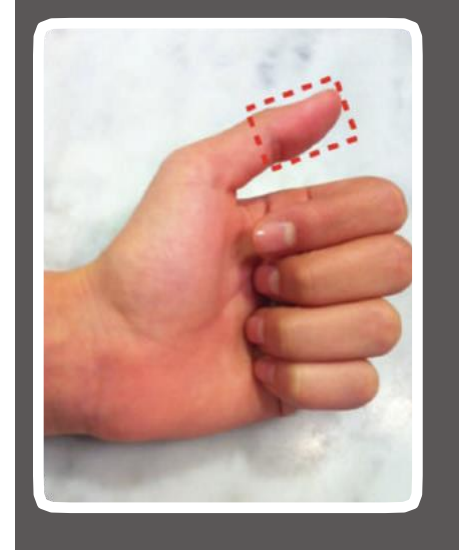
بإمكانك استخدام يدك لتقدير حجم الحصة.



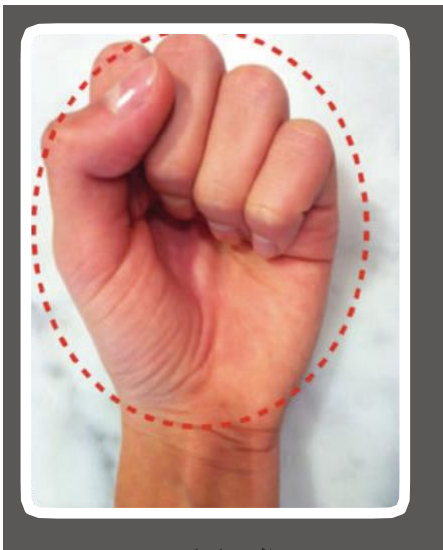
حوالي 3 أوقية



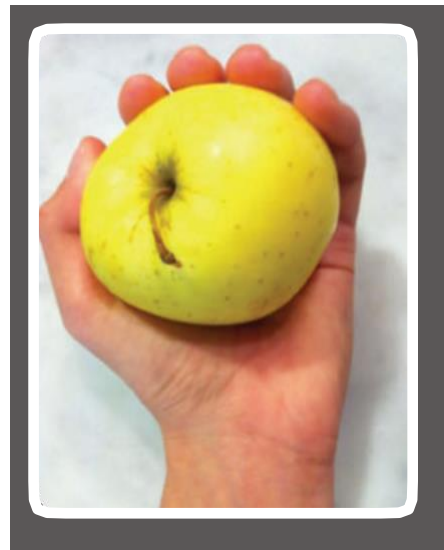
حوالي 1 ملعقة طاوله



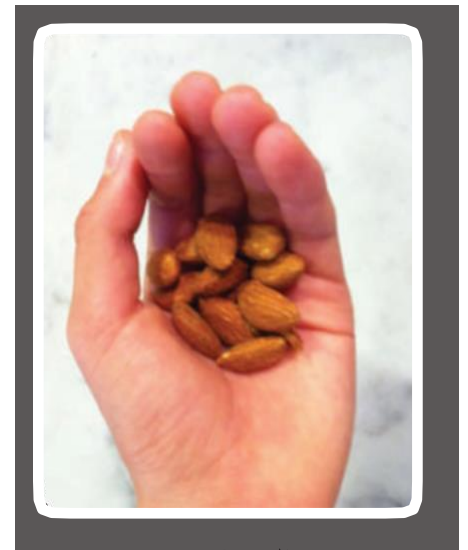
حوالي 1 ملعقة طاوله



حوالي 1 كوب



حصة واحدة من الفواكه



حوالي 1/4



لفهم أفضل لملصقات الطعام

عينة لملصق خاص بمعكرونة بالجبنه.

(1)

حجم
الحصة

الحقائق الغذائية	
حجم الحصة 1 كوب (228 غرام)	
عدد الحصص في العبوة الواحدة 2	

(2)

السعرات
الحرارية

الكمية في الحصة الواحدة	
سعرة حرارية من الدهون 110	سعرات حرارية 250

(3)

أحرص على الحد من
هذه العناصر الغذائية
(الأصناف الصفراء)

% من القيمة اليومية	
18%	إجمالي الدهون 12 غرام
15%	الدهون المشبعة 3 غرام
10%	الدهون المتحولة 3 غرام
20%	الكوليسترول 30 مغم
10%	الصوديوم 470 ميلغرام
إجمالي الكربوهيدرات 31 غرام	

(4)

أحصل على كمية كافية من هذه
العناصر الغذائية (البنود باللون الأزرق)

0%	الألياف الغذائية 0 غرام
4%	فيتامين أ
2%	فيتامين سي
20%	كالمسيوم
4%	حديد

المصدر: إدارة الغذاء والدواء (<http://www.fda.gov/Food/IngredientsPackagingLabeling/LabelingNutrition/ucm274593.htm#see3>)



لفهم أفضل لملصقات الطعام

تشير هذه الأرقام إلى عينة الملصق الخاص بعبوة المعكرونة بالجبن الموجودة في الصفحة الأولى من هذه الملزمة.

1. حجم الحصبة

إبدا بالبحث عن حجم الحصبة الواحدة، حيث تعتمد بقية الحقائق الموجودة في الملصق على هذه الكمية.

أيضا، أطلع على عدد الحصص في العبوة. هذه العبوة تحتوي على حصتين. فلو تناولت العبوة الكاملة، عليك أن تضرب كل الحقائق المكتوبة في الملصق في اثنين. أستعمل آلة حاسبة، لو رغبت في ذلك.

2. السعر الحرارية

معرفة عدد السعرات الحرارية يساعدك في الحفاظ على وزنك عند المستوى الصحي. السعرات الحرارية هي كمية الطاقة التي تحصل عليها من الحصبة الواحدة من الطعام. الكثير من الأمريكيين يحصلون على سعرات حرارية أكثر مما يحتاجون. جرب تخفيض كمية السعرات الحرارية من الدهون بنسبة 30%.

3. قم بالحد من هذا العناصر الغذائية

يحصل غالبية الأمريكيين على الكمية الكافية، أو ربما أكثر مما يحتاجون، من هذه العناصر الغذائية. تناول كمية أكثر مما تحتاج من الدهون المشبعة، أو الدهون المتحولة، أو الصوديوم قد يرفع المخاطر من الإصابة بأمراض مختلفة - مثل، أمراض القلب، بعض أنواع السرطان، وارتفاع ضغط الدم.



18%	إجمالي الدهون 12 غرام
15%	الدهون المشبعة 3 غرام
	الدهون المتحولة 3 غرام
10%	الكوليسترول 30 مغم
20%	الصوديوم 470 ميلغرام



لفهم أفضل لملصقات الطعام

4. تناول كمية كافية من هذه العناصر الغذائية

غالبية الأمريكيون لا يأكلون كمية كافية من الألياف، فيتامين أ، فيتامين سي، الكالسيوم، أو الحديد. تناول الكمية الكافية من هذه العناصر الغذائية يحسن من صحتك ويخفض مخاطر الإصابة ببعض المشاكل الصحية.

على سبيل المثال، الحصول على كمية كالسيوم كافية يساعد على تقوية العظام والأسنان. تناول كمية كبيرة من الألياف يساعد على إنقاص الوزن وتخفيض الكولسترول.

طرق أخرى للعثور على الحقائق الغذائية:

- تطبيقات الحاسوب.
- تطبيقات الهاتف الذكي
- المواقع الإلكترونية

الألياف الغذائية 0 غرام	%0
فيتامين أ	4%
فيتامين سي	2%
الكالسيوم	%20
الحديد	4%





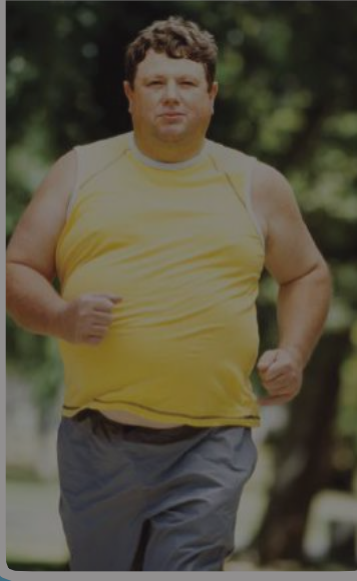
كيف تتأقلم مع التحديات؟

قد تواجه صعوبة في متابعة طعامك. وفيما يلي بعض التحديات الشائعة والطرق المناسبة للتأقلم معها. أكتب أفكارك الخاصة في العمود الذي يحمل عنوان "طرق أخرى للتأقلم" ضع إشارة (X) أمام أي فكرة تجربها.

التحدي	طرق التأقلم	طرق أخرى للتأقلم
أنا مشغول جداً.	<input type="checkbox"/> سخر بعض الوقت للمتابعة المسألة لن تستغرق سوى دقيقتين بعد كل وجبة. <input type="checkbox"/> تذكر السبب للمتابعة - وهو تخفيض مخاطر الإصابة من داء السكري من النوع الثاني!	— — —
أوجه مشكلة في القراءة والكتابة.	<input type="checkbox"/> سجل صوتك بالهاتف الذكي أو أي جهاز تسجيل آخر. <input type="checkbox"/> ألتقط صورة لطعامك. <input type="checkbox"/> أسأل مدربك، أصدقائك أو أفراد أسرتك لمساعدتك في كتابة الطعام في سجل الطعام الخاص بك.	— _____ _____ — —
أنا أنسى باستمرار.	<input type="checkbox"/> أجعل المتابعة جزء من روتينك اليومي. <input type="checkbox"/> ضع مذكرة في هاتفك أو حاسوبك. <input type="checkbox"/> أضبط المنبه. <input type="checkbox"/> أترك لنفسك مذكرات في مكان بارز. <input type="checkbox"/> أطلب من أفراد عائلتك أو أصدقائك تذكيرك.	— — — — — —
لا أحبذ المتابعة.	<input type="checkbox"/> تبادل نتائجك مع الآخرين. <input type="checkbox"/> أمنح نفسك هدية صغيرة - شيء آخر غير الطعام - عندما تحقق أهداف الطعام <input type="checkbox"/> أطلب من صديق أو فرد من أفراد العائلة أن يتابع طعامه أيضاً. <input type="checkbox"/> جرب تطبيقات الهاتف الذكي أو الحاسوب.	— — — — —

الرئيسية

جلسة طباعة



دليل المشارك

زيادة النشاط البدني

PREVENT T2 

A PROVEN PROGRAM TO PREVENT OR DELAY TYPE 2 DIABETES



موضوع تركيز الجلسة

ممارسة النشاط البدني يساعدك في الوقاية من داء السكري من النوع الثاني.

في هذه الجلسة، سوف نتحدث عن:

- الغرض من ممارسة النشاط البدني
- بعض الطرق لزيادة النشاط البدني
- كيفية المتابعة والحصول على مزيد من التفاصيل حول لياقتك البدنية

سوف تقوم بوضع خطة عمل جديدة أيضا!



النصائح:



- ✓ للتأكد من التمارين التي تقوم بها تتم بسرعة متوسطة، أستعمل اختبار التحدث. ويعني ذلك انه بإمكانك التحدث خلال ممارسة النشاط لكنك لا تستطيع أن تغني.
- ✓ حاول أن تزيد نشاطك قليلا كل الأسبوع.



حكاية "اولغا"

"اولغا" معرضة للإصابة بداء السكري من النوع الثاني، ولذا فهي تحاول أن تزيد من نشاطها البدني كل أسبوع. هدفها أن تمارس النشاط البدني لمدة 150 دقيقة أسبوعياً، بسرعة متوسطة.

الأسبوع الأول - قامت "اولغا" بالمشي بهدوء حول مربع الحي. أستغرق منها عشر دقائق من الوقت. وقامت بذلك لمدة 3 أيام في ذلك الأسبوع.

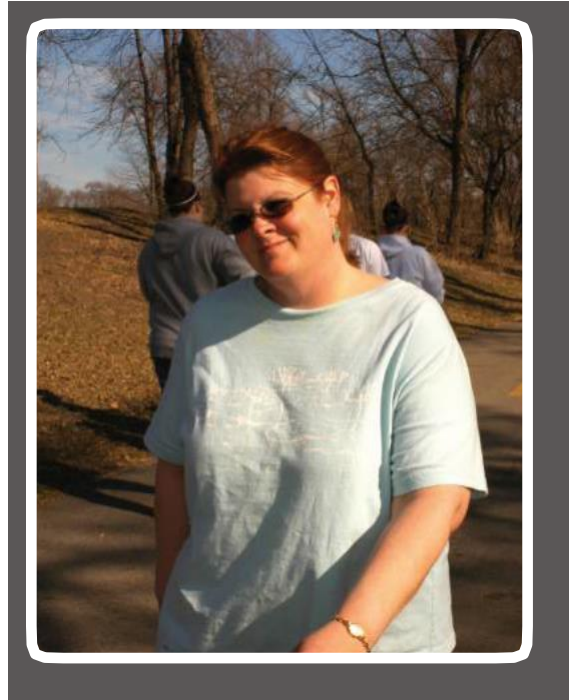
الأسبوع الثاني - مشت "اولغا" حول مربع الحي مرتين. أستغرق منها سبعة عشر دقيقة من الوقت. وقامت بذلك لمدة 5 أيام في ذلك الأسبوع.

الأسبوع الثالث - مشت "اولغا" حول مربع الحي 3 مرات أستغرق منها واحد وعشرون دقيقة من الوقت. وقامت بذلك لمدة 7 أيام في ذلك الأسبوع.

الأسبوع الرابع - أتبع "اولغا" نفس جدول المشي الذي اتبعته في الأسبوع الثالث. إضافة إلى أنها تضيف بعض المرتفعات في خط سيرها. في يوم في الأسبوع، كانت تنفذ 2 Sets و 3 Reps بواسطة حزام المقاومة.

الأسبوع الخامس - أتبع "اولغا" نفس جدول المشي الذي اتبعته في الأسبوع الثالث. خلال يومين في ذلك الأسبوع، كانت تنفذ 3 Sets و 5 Reps بواسطة حزام المقاومة.

هذه الأيام، "اولغا" تحقق أهداف اللياقة البدنية. وأنخفض وزنها. وأنخفض سكر الدم إلى مستوى أقل من الفترة التي لم تكن تمارس النشاط البدني فيها.





طرق لزيادة النشاط البدني

1. قم بتمرين لوي عضلات الذراع باستخدام علبة طعام أثناء سيرك في مكانك.
2. أرفع عدد ال Reps أو المجموعات.
3. أرفع أوزان أثقل.
4. أرفع بعربة الطفل أثناء المشي.
5. ارفع عدد الخطوات التي تمشيها في الأسبوع.
6. أستعمل قطعة أثقال بوزن رطل في اليد أو كاحل القدم أثناء المشي.
7. أمش لمسافة أبعد.
8. أمش بخطى أسرع.
9. أمش لفترة أطول.
10. تسلق المرتفعات.

كيف ستزيد من نشاطك البدني خلال الأسابيع القليلة القادمة؟

الأسبوع الأول -

الأسبوع الثاني -

الأسبوع الثالث -





قوى عضلاتك

تمارين الضغط على الجدران

1. تموضع بحيث يكون وجهك مقابل الجدار. قف في مسافة تبعد عن الجدار بحوالي ذراع. حافظ على قدميك مستقيمة على الأرض، وأفرد كتفيك بشكل واسع.
2. أنحي إلى الأمام ضع راحة يديك بشكل مستقيم على الجدار بمستوى الكتفين وأفرد كتفيك.
3. تنفس ببطء وأنت تثني مرفقيك وتخفض اعلى جسمك نحو الجدار لتكون حركتك بطيئة ومحكمة.
4. توقف لمدة ثانية واحدة.
5. تنفس الزفير أذفع نفسك إلى الوراء ببطء حتى تكون ذراعيك مستقيمة.
6. وبعدها كرر ذلك من 3 إلى 5 مرات.
7. أسترح وبعدها كرر ذلك من 3 إلى 5 مرات.

رفع الأذرع مع الأثقال

1. قف أو اجلس على كرسي ثابت بدون أذرع. حافظ على قدميك مستقيمة على الأرض، وأفرد كتفيك بشكل واسع.
2. أمسك الأثقال بجانبك على مستوى الأكتاف. حافظ على راحة اليدين إلى الأمام. تنفس الشهيق ببطء.
3. تنفس الزفير ببطء فيما أنت ترفع ذراعيك إلى فوق الرأس. حافظ على المرفقين منحنية. حافظ على راحة اليدين إلى الأمام.
4. توقف لمدة ثانية واحدة.
5. تنفس الشهيق فيما أنت تخفض يديك ببطء.
6. وبعدها كرر ذلك من 3 إلى 5 مرات.
7. أسترح وبعدها كرر ذلك من 3 إلى 5 مرات.



ابدأ بوزن خفيف وأرفع حجم الأثقال تدريجياً إلى أن تصل إلى الوزن الثقيل. بإمكانك أن تركز على يد واحدة في الوقت الواحد، وبحسب تفضيلك، بإمكانك أن تستخدم علب الشربة أو أي شيء آخر.



قوى عضلاتك

لوي الأذرع بواسطة حزام المقاومة.

1. أجلس على كرسي ثابت بدون أذرع. حافظ على قدميك مستقيمة على الأرض، وأفرد كتفيك بشكل واسع.

2. ضع وسط حزام المقاومة تحت قدميك. تمسك بطرفي الحزام بحيث يكون وسط الكف موجه إلى الداخل. حافظ على مرفقيك في جانبيك وتنفس ببطء.

3. حافظ على ساعديك مستقيمة تنفس الزفير أثناء ثني المرفقين وقرب يديك من الأكتاف.

4. توقف لمدة ثانية واحدة.

5. تنفس الشهيق فيما أنت تخفض يديك ببطء.

6. وبعدها كرر ذلك من 3 إلى 5 مرات.

7. أسترح وبعدها كرر ذلك من 3 إلى 5 مرات.

أبدأ بحزام مطاط، وأعمل تدريجياً إلى أن تصل إلى حزام أقوى.

في حال كان حزام المقاومة فيه مماسك من الجهتين، تمسك بها جيداً، وفي حال عدم وجود مماسك، لف الحزام حول يدك لمنعه من الإفلات من اليد.



المصدر: المعهد الوطني للشيخوخة. التمارين والنشاط البدني دليلك لكل يوم عينة للتمارين القوي
(<https://www.nia.nih.gov/health/publication/exercise-physical-activity/sample-exercises-strength>).



دليل المشارك

أحرق سعرات حرارية أكثر من تلك التي تتناولها



موضوع تركيز الجلسة

خسارة الوزن تساعدك في الوقاية من داء السكري من النوع الثاني أو تأخيره.

في هذه الجلسة، سوف نتحدث عن:

- الارتباط بين السرعات الحرارية والوزن
- كيف تتابع السرعات الحرارية التي تتناولها
- كيف تتابع السرعات الحرارية التي تحرقها
- كيف تحرق سرعات حرارية أكثر من تلك التي تتناولها.

سوف تقوم بوضع خطة عمل جديدة أيضا!



النصائح:



لمعرفة كمية السرعات الحرارية التي تحرقها، عليك معرفة ما يلي:

- ✓ كم وزنك الحالي
- ✓ مستوى نشاطك البدني
- ✓ والمدة التي تمارس فيها النشاط البدني
- ✓ السرعة



حكاية "بولس"



"بولس" يبلغ من العمر 47 عاما، ويبلغ وزنه 240 رطلا. "بولس" معرض للإصابة بداء السكري من النوع الثاني. يحثه طبيبه على إنقاص 40 رطلا من وزنه بمعدل رطل واحد في الأسبوع.

إنقاص رطل أو رطلين في الأسبوع يعد هدفا صحيا لغالبية الراشدين، وفقا للخبراء. يعد إنقاص الوزن التدريجي هذا الطريقة السليمة لإحداث تغيير دائم.

لكي يخسر رطل واحد في الأسبوع، على "بولس" أن يحرق 3500 سعرة حرارية أكثر مما يتناول. وهذا يعني حرق 500 سعرة حرارية في اليوم الواحد.

ما هي بعض الطرق التي على "بولس" اتباعها ليحرق 500 سعرة حرارية في اليوم أكثر من عدد السعرات الحرارية التي يتناولها؟



1. بإمكانه تخفيض كمية السعرات الحرارية التي يتناولها في اليوم بواقع 500 سعرة حرارية من خلال تغيير عادات الأكل.
2. يمكنه حرق 500 سعرة حرارية أكثر في اليوم من خلال النشاط البدني.
3. أو يستطيع تخفيض 500 سعرة حرارية في اليوم من خلال المزج بين عادات الأكل والنشاط البدني.

يحتاج "بول" لتناول 2200 سعرة حرارية في اليوم للحفاظ على نفس وزنه الحالي. في حال خفض 500 سعرة حرارية في اليوم، تصبح إجمالي حاجته اليومية 1700 سعرة حرارية.

قد لا يبدو ذلك رقما كبيرا للسعرات الحرارية، ولكن ضع في بالك أن "بولس" يستطيع الوصول إلى تحقيق الهدف من خلال مزيج من عادات الأكل والنشاط البدني.

ما هي الاحتياجات اليومية للسعرات الحرارية؟

احتياجاتك اليومية للسعرات الحرارية هي تلك التي تحتاجها للحفاظ على وزنك الحالي. هذا الرقم يعتمد على العمر والجنس والطول وحجم الجسم والوزن، ولا يأخذ بعين الاعتبار مستوى النشاط البدني.



حكاية "بولس"

دعونا نطلع على ما يفعله "بولس" أيام الأحد.

- أولاً، يتناول وجبة إفطار تحتوي على 400 سعرة حرارية.
- ومن ثم يتمشى بخفة ويحرق 90 سعرة حرارية.
- وبعدها، يتناول وجبة خفيفة في منتصف الصباح تحتوي على 200 سعرة حرارية.
- يتناول الغداء الذي يحتوي على 500 سعرة حرارية.
- وبعد فترة، يتناول وجبة خفيفة لفترة بعد الظهر تحتوي على 100 سعرة حرارية.
- ومن ثم يقص العشب ويحرق 100 سعرة حرارية.
- يتناول العشاء الذي يحتوي على 600 سعرة حرارية.
- ومن ثم، يتمشى بخفة ويحرق 120 سعرة حرارية.
- وبعد فترة، يتناول وجبة خفيفة قبل موعد النوم تحتوي على 200 سعرة حرارية.

السعرات الحرارية التي يحرقها	السعرات الحرارية التي يتناولها
90	400
100	200
120	500
	100
	600
	200
310	2,000

للقوف على كمية السعرات الحرارية الفعلية التي يتناولها "بولس"، سنبدأ باحتساب السعرات الحرارية التي يتناولها. ومن ثم نطرح عدد السعرات الحرارية التي يحرقها: $2000 - 310 = 1,690$

يتفوق "بولس" على المستهدف ب 10 سعرات حرارية.

وهذه الأيام، يخسر "بولس" حوالي 1 رطل في الأسبوع من وزنه من خلال مزيج من الأكل والنشاط البدني، وهو الآن في منتصف الطريق لتحقيق الوزن المستهدف.





طرق تناول سعرات حرارية أقل

إليك بعض الطرق لتخفيض السعرات الحرارية في كل وجبة. جرب هذه البدائل.

أفكار لكل وجبة!		
الإفطار	البدائل الصحية	السعر الحرارية التي وفرناها
أضف الحليب قليل الدسم أو الخالي من الدسم على وجبة السيريلا بدلا من الحليب كامل الدسم أو 2% حليب.	1 كوب من الحليب الخالي من الدسم بدلا من كوب من الحليب كامل الدسم.	63
أستعمل مقلاة مضادة للصق وبخاخ طهي (بدلا عن الزبدة) لتحضير بيض مقلي أو مخفوق.	1 رشة من بخاخ الطهي بدلا من قطعة زبدة.	34
أستبدل المرغرين منخفض السعرات الحرارية للمسح على الخبز المحمص بدلا عن الزبدة أو عود مرغرين.	2 قطعتين مرغرين منخفض السعرات الحرارية بدلا من قطعتين زبدة.	36
الغداء	البدائل الصحية	السعر الحرارية التي وفرناها.
أضف خضروات أكثر مثل الخيار والخس والطماطم والبصل إلى الشطيرة بدلا عن اللحم أو الجبن.	شريحتين (2) طماطم، 1/4 كوب من الخيار المقطع و 2 شريحتين بصل بدلا من 3/4 أوقية من الجبن أو أوقية واحدة من لحم الخنزير.	154
أجمع بين الشطيرة والفواكه بدلا من رقائق البطاطس أو البطاطس المقلية بالطريقة الفرنسية.	1/2 كوب من الأناناس المقطع بدلا من أوقية واحدة من رقائق البطاطس.	118
أستعمل شربة محضرة من المرق بدلا عن الشربة المحضرة بالكريمة أو اللحم.	1 كوب شربة خضار بدلا عن 1 كوب شربة كريمة الدجاج.	45
عند أكل السلطة، أغمس الشوكة في الصلصة بدلا من صب الصلصة على السلطة.	1/2 ملعقة طاولة من صلصة رانش العادية بدلا من ملعقتي طاولة من صلصة الرانش العادية.	109
عندما تتناول الطعام خارج المنزل، أستبدل البطاطس المقلية بالطريقة الفرنسية بالسلطة كطبق جانبي.	السلطة إلى جانب الوجبة مع كيس من صلصة الخل بدلا عن البطاطس المقلية بالطريقة الفرنسية.	270



طرق تناول سعرات حرارية أقل

أفكار لكل وجبة!		
السعرات الحرارية التي وفرناها	البدايل الصحية	العشاء
62	1/2 كوب من البروكلي المحضر بالتبخير بدلا عن 1/2 كوب من البروكلي المقلي في 1/2 ملعقة طاوله من الزيت النباتي.	قم بتبخير الخضروات أو شويها بدلا من قليها بالزبدة أو الزيت. جرب عصير الليمون والأعشاب لإضفاء نكهة على الخضروات. بإمكانك أيضا أن تستعمل مفلاة مضادة للصق.
89	1 كوب دبنة الركوتا المحضرة من الحليب المقشود جزئيا بدلا عن 1 كوب من جبنة الركوتا المحضرة بحليب كامل الدسم.	غير الوصفات لتخفيض كمية الدهون والسعرات الحرارية. على سبيل المثال، عندما تحضر اللازانيا (طبق معكرونة إيطالي)، أستعمل جبنة الركوتا المحضرة من الحليب المقشود جزئيا بدلا من الجبنة المحضرة من الحليب كامل الدسم. أستبدل الخضروات المبشورة، مثل الجزر والكوسا والسبانخ بدلا عن بعض اللحم المفروم في تحضير اللازانيا.
138	1/4 كوب من المعكرونة مع صلصة الطماطم بدلا عن 1 كوب معكرونة بصلصة الطماطم.	وعند الأكل خارج المنزل، أطلب طبق جانبي بدلا عن الوجبة الرئيسية.
60	1 شريحة من بيتزا الجبنة بدلا عن 1 شريحة من بيتزا اللحم و الجبنة.	ضع طبقة من الخضروات ورشة خفيفة من الجبن بدلا من اللحوم الدسمة.



طرق تناول سعرات حرارية أقل

أفكار لكل وجبة!

وجبة خفيفة	البدائل الصحية	السعر الحرارية التي وفرناها
أختر الفشار المفرقع بالهواء بدلا من الفشار المفرقع بالزيت والمكسرات المحمصبة بالتجفيف بدلا من تلك المحمصبة بالزيت.	3 أكواب فشار مفرقع بالهواء بدلا عن 3 أكواب فشار مفرقع بالزيت.	73
تجنب آلة البيع وجهز وجبة خفيفة صحية وخذها معك إلى العمل. الخيارات المتاحة هي أعواد الخضروات، فواكه طازجة، زيادي قليل الدسم أو خالي من الدسم بدون السكر المضاف أو حفنة من المكسرات المحمصبة بالتجفيف.	زيادي خالي من السكر والدسم عبوة 8 أوقية بدلا من علبة بسكويت بالفول السوداني عبوة 6 حبات.	82
أختر ماء غازي بدلا عن مشروبات الكحول المحلي.	قنينة ماء غازي بدلا عن علبة مشروب غازي عادي عبوة 12 أوقية.	136
وبدلا عن البسكويت أو الوجبات الخفيفة الحلوة، تناول فاكهة كوجبة خفيفة.	حبة برتقال كبيرة بدلا عن 3 حبات بسكويت محشو بالشوكولاتة.	54

المصدر: أفكار لكل وجبة! وزارة الصحة والخدمات الإنسانية مراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها. http://www.cdc.gov/healthyweight/healthy_eating/cutting_calories.html



أعد النظر في مشروبك

طريقة أخرى تخفض بها السعر الحرارية هي التفكير بالكمية التي تشربها. المشروبات لا تشبعك بنفس طريقة الطعام. وكما ترى أذناه، أن السعرات الحرارية في المشروبات تتجمع!

ولكن، إليكم الأخبار السارة: إذا استبدلت المشروبات الغنية بالسعرات الحرارية بأخرى تحتوي على سعرات حرارية قليلة، بإمكانك أن توفر 641 سعرة حرارية في اليوم!



السعرات الحرارية التي وفرناها	السعرات الحرارية	جرب...	السعرات الحرارية	بدلاً من...
140	125	قهوة بالحليب حجم صغير مصنوعة من حليب خالي من الدسم (حجم 12 أوقية)	265	قهوة بالحليب حجم متوسط مصنوعة من حليب كامل الدسم (حجم 16 أوقية)
227	0	قنينة ماء أو ماء غازي	227	قنينة كولا عادي حجم 20 أوقية
180	0	ماء مع شريحة من الليمون أو الليم.	180	شاي مثلج محلي من آلة البيع (حجم 16 أوقية)
94	30	ماء غازي مع رشه من عصير فواكه 100%	124	كأس مشروب زنجبيل غازي عادي (حجم 12 أوقية)
641	155		796	إجمالي السعرات الحرارية

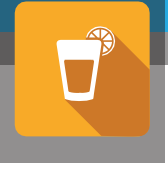
المصدر: أعد النظر في مشروبك. وزارة الصحة والخدمات الإنسانية مراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها. http://www.cdc.gov/nccddphp/dnnpa/nutrition/pdf/rethink_your_drink.pdf



أعد النظر في مشروبك

والطريقة الأخرى لتخفيض السعرات الحرارية هي التفكير بكمية المشروبات التي تشربها. الرسم البياني التالي يبين السعرات الحرارية في مجموعة متنوعة من المشروبات، من الأعلى إلى الأقل. بالنسبة للمشروبات التي تحتوي على سعرات حرارية عالية، ينبغي التركيز على الحجم!

السعرات الحرارية التي وفرناها	السعرات الحرارية في ال 12 أوقية	السعرات الحرارية في ال 20 أوقية	نوع المشروب
128	192	320	مجموع الفاكهة
120	180	300	عصير تفاح 100%
112	168	280	عصير برتقال 100%
112	168	280	الليمونادة
99	148	247	شراب غازي عادي بالليمون أو الليم
91	136	227	كولا عادي
90	135	225	شاي مثلج محلي (معبأ، وليس محضر في المنزل)
83	124	207	ماء الصودا
83	124	207	مشروب الزنجبيل الغازي
66	99	165	مشروب الطاقة
18	18	36	ماء اللياقة
1	2	3	شاي مثلج غير محلي
0	0	0	ماء غازي (غير محلي)
0	0	0	ماء



أعد النظر في مشروبك

يحتوي الحليب على الفيتامين، والمعادن والبروتين، لكنه يحتوي أيضا على السعرات الحرارية. اختيار حليب قليل الدسم أو خالي من الدسم هي أفضل طريقة لتخفيض السعرات الحرارية والحصول في نفس الوقت على العناصر الغذائية المطلوبة للجسم.

السعرات الحرارية في ال 8 أوقية	نوع الحليب
208	حليب بالشوكولاتة (كامل الدسم)
190	حليب بالشوكولاتة (2%)
158	حليب بالشوكولاتة (1%)
150	حليب عادي (كامل الدسم)
120	حليب عادي (2%)
105	حليب عادي (1%)
90	حليب عادي (خالي من الدسم)

المصدر: قاعدة بيانات التغذية لوزارة الزراعة الأمريكية كمرجع معياري.

المشروبات وانقاص الوزن.

يقول الخبراء إن خسارة رطل إلى رطلين في الأسبوع من وزنك هي ظاهرة صحية. يحتاج غالبية الناس إلى تخفيض 500 سعرة حرارية في اليوم لخسارة رطل واحد في الأسبوع. تخفيض السعرات الحرارية في المشروبات يساعدك في الوصول إلى هذا الهدف.



مشروبات أفضل وطريقة تحضير أسهل

أستعمل حقائق التغذية بحكمة

فيما يلي ملصق حقائق الغذاء في قنينة مشروب غازي سعة 20 أوقية. يبين الملصق أن الحصة الواحدة هي 8 أوقية. ويخبرك الملصق بان القنينة تحتوي على حصتين ونصف. ويبين عدد السعرات الحرارية في الحصة الواحدة (100).

لمعرفة عدد السعرات الحرارية في القنينة، أضرب السعرات الحرارية في الحصة بعدد الحصص التي تحتويها القنينة (2.5x100). وفي حال شربت القنينة بالكامل، تكون قد تناولت 250 سعرة حرارية.

لاصق الحقائق الغذائية	
8 أوقية	حجم الحصة
2.5	عدد الحصص في العبوة الواحدة
	الكمية في الحصة الواحدة
100	السعر

سعرات حرارية سريعة

مشروبات القهوة والعصائر قد تبدو في الوهلة الأولى أنها صحية. غير أنك قد تتفاجئي بعدد السعرات الحرارية في بعض مشروباتك المفضلة. تصفح الموقع الإلكتروني أو أطلب المعلومات لترى الحقائق الغذائية. وعندما تشتهي القهوة أو العصير، جرب هذه النصائح.

في المقهى:

- أطلب إضافة حليب مقشود في شرابك بدلا عن الحليب كامل الدسم.
- أطلب أصغر حجم ممكن.
- أبتعد عن النكهات، لأن مركبات النكهات تحتوي على السكر وبالتالي سعر حرارية إضافية.
- تخطي الكريمة المخفوقة- الكريمة المخفوقة في الطبقة العليا لمشروب القهوة يعني المزيد من السعر الحرارية والدسم.
- أطلب كوب من القهوة العادية بحليب مقشود، أو أشرب قهوتك بدون حليب.





مشروبات أفضل وطريقة تحضير أسهل

في كشك العصائر:

- أطلب عصير بالحجم المخصص للأطفال، إن أمكن ذلك.
- اختر العصير الذي يحتوي على أقل كمية من السكر الحرارية.
- أطلب أن يتم تحضير عصيرك بدون سكر - الفواكه هي حلوة بطبيعتها.

اختيارات أفضل للمشروبات

إليك بعض الأفكار لمشروبات صحية:

- رش كمية قليلة من العصير الخالص 100% إلى ماء غازي عادي.
- أحمل معك قنينة ماء وأعد أملاءها طوال اليوم.
- اختر ما بين الماء العادي أو الماء الغازي.
- أشرب شاي أو قهوة بدون سكر، أستمتع بها ساخنة أو باردة.
- أخلط نكهة مع الماء من تلك النكهات التي لا تحتوي على سكر حرارية.
- تسلى بالماء أضف شريحة من الليمون أو الليمون أو شريحة خيار أو بطيخ.
- أحرص على وجود أبريق من الماء في الثلاجة، أو إضافة قطعة ثلج إلى الماء.
- ضع أبريق الماء على طاولة الطعام أثناء تناول الوجبات.
- وفي الأوقات الذي تشتري فيها مشروبات تحتوي على السكر، أنتق أصغر حجم ممكن.





طرق حرق السعرات الحرارية

كمية سعرات الحرارة التي يتم حرقها من خلال ممارسة النشاط؟

يبين هذا الرسم البياني كمية السعرات الحرارية التي يحرقها شخص وزنه 154 رطلاً أثناء ممارسة النشاط البدني بسرعة متوسطة.



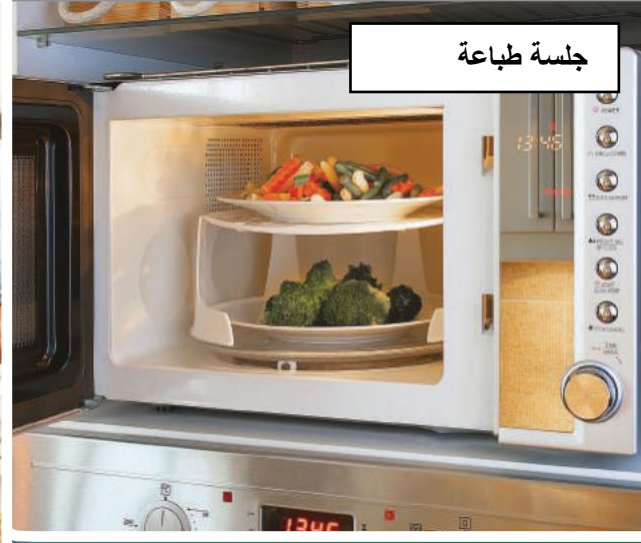
عدد السعرات الحرارية التي أحرقها بالسرعة المتوسطة.		الأنشطة
في نصف ساعة	في الساعة الواحدة	
185	370	التسلق
165	330	البستنة الخفيفة / أعمال الحديقة
165	330	الرقص
165	330	لعبة الغولف (المشي وحمل المضارب)
145	290	ركوب الدراجة
140	280	المشي
110	220	التدريب على الأثقال (التمارين العامة الخفيفة)
90	180	تمارين التمدد

المصدر: وزارة الزراعة للولايات المتحدة. " طبقي " (<http://www.choosemyplate.gov/physical-activity-calories-burn>)

الرئيسية



جلسة طباعة



دليل المشارك

تسوق وأطه طعامك بنفسك للوقاية من السكري من النوع الثاني



موضوع تركيز الجلسة

قد يساعدك التسوق والطهي الصحي في الوقاية من داء السكري من النوع الثاني أو تأخير الإصابة به.

في هذه الجلسة، سوف نتحدث عن:

- الطعام الصحي
- كيف تتسوق للطعام الصحي
- كيف تطهو الطعام الصحي

سوف تقوم بوضع خطة عمل جديدة أيضا!



النصائح:



✓ ابحث عن التخفيضات والبضاعة المعروضة للتصريف في محل البقالة في منطقتك. تصفح الصحيفة المحلية اليومية أو أبحث في الإنترنت. قد تمثل أكشاك المزارع خيار جيدا أيضا.

✓ قسمها إلى حصص فردية للوجبات الخفيفة - مثل الفشار المفرقع بالهواء وضعها في أكياس أو حاويات.



حكاية "جيري"

والدة "جيري" مصابة بداء السكري من النوع الثاني وهو يريد تجنب الإصابة به. ويحاول الأكل بطريقة صحية.

عندما يذهب "جيري" إلى المحل الذي يبيع الطعام الصحي، يجد بأن الأسعار مرتفعة ولا تناسب ميزانيته. يسأل والدته كيف تشتري الطعام الصحي بأسعار مناسبة.

تخبره والدته بأنها تتخذ بعض الخطوات تحضيرية قبل أن تذهب للتسوق، من ضمنها تقوم:

1. بجمع الكوبونات للأصناف الصحية.
2. تبحث عن التخفيضات في محلات البقالة المحلية.
3. تخطط للوجبات الرئيسية والخفيفة للأسبوع كاملاً.
4. تتأكد مما هو موجود لديها في المطبخ.
5. تعد قائمة للتسوق.
6. تأخذ وجبة خفيفة صحية قبل الخروج من المنزل.

وفي يوم الأحد القادم، قام "جيري" بمساعدة والدته في التحضير للتسوق، ومن ثم الذهاب معها إلى المحل. وقد أعجب كثيراً بما استطاعت والدته أن تشتري من أطعمة صحية بمالها المحدود.

ومن ثم قرر "جيري" أن يجرب التسوق بنفس طريقة والدته، إضافة إلى أنه يبحث عن وصفات صحية في الإنترنت، وسجل في فصل دراسي لتعليم الطباخة الصحية - حتى أنه حضر بعض الوجبات الصحية لوالدته!





وجبات "جيري" الرئيسية والخفيفة

يخطط "جيري" لوجباته الرئيسية والخفيفة للأسبوع كاملاً.

وجبة خفيفة	العشاء	وجبة خفيفة	الغداء	وجبة خفيفة	الإفطار	
برتقالة	<ul style="list-style-type: none"> ■ بوريتو بالفاصوليا السوداء مع الطماطم، جبنة شيدر قليلة الدسم، وصلصة. ماء غازي مع الليمون 	تفاحة	<ul style="list-style-type: none"> ④ صدر دجاج مع السبانخ وسلطة الطماطم وشاي مع الليمون 	<ul style="list-style-type: none"> كعكة الأرز مع الحمص 	<ul style="list-style-type: none"> ④ شوفان، فراولة، قهوة مع حليب مقشود 	الاثنين
رفائق تورتيلا مخبوزة مع الصلصة	<ul style="list-style-type: none"> ■ فلفلة محشية بأرز بني ■ سلطة ■ ماء غازي مع الليمون 	برتقالة	<ul style="list-style-type: none"> ④ شطيرة حبش مع الخس والطماطم خيار مخلل شاي مع الليمون 	تفاحة	<ul style="list-style-type: none"> ④ زيادي عادي خالي من الدسم. فراولة قهوة مع حليب مقشود. 	الثلاثاء
بودينغ شوكولاتة قليل الدسم	<ul style="list-style-type: none"> ■ دجاج وخضروات مقليّة ■ ماء غازي مع الليمون 	بروكلي مع صلصة زيادي خالية من الدسم.	<ul style="list-style-type: none"> ④ سلطة الدجاج ورقائق خبز البيتزا شاي مع الليمون 	<ul style="list-style-type: none"> فاكهة وقطعة حلوى مصنوعة من المكسرات 	<ul style="list-style-type: none"> ④ بيض مخفوق مع الخضروات خبز بحبة القمح الكاملة محمص قهوة مع حليب مقشود 	الأربعاء
الفشار، مفرقع عن طريق الهواء	<ul style="list-style-type: none"> ■ لحم متن الخنزير بالفرن ■ بروكلي مبخر ■ معكرونة بحبة القمح الكاملة ■ ماء غازي مع الليمون 	تفاحة	<ul style="list-style-type: none"> ④ سلطة دجاج، شاي بالليمون 	<ul style="list-style-type: none"> بسكويت بحبة القمح الكاملة مع زبدة الفول السوداني 	<ul style="list-style-type: none"> ④ شوفان فراولة قهوة مع حليب مقشود 	الخميس



وجبات "جيري" الرئيسية والخفيفة

وجبة خفيفة	العشاء	وجبة خفيفة	الغداء	وجبة خفيفة	الإفطار	
تورتيللا بالفرن رقائق و صلصلة	④ سلطة خضراء (حديقة) مع الدجاج ④ بطاطس بالفرن ④ الفواكه ④ حليب مقشود.	برتقالة	④ صدر دجاج ④ سلطة سبانخ وطماطم ④ شاي مع الليمون	كرفس مع جبنة كريمية قليل الدسم	■ خبز بحبة القمح الكاملة 100% مع زبدة الفول السوداني ■ قهوة مع حليب مقشود	الجمعة
بودينغ شوكولاتة قليل الدسم	④ برغر حبش مشوية ④ سلطة ملفوف ④ خبز مدور 100% حبة قمح كاملة ④ ماء غازي مع الليمون	جزر مع الحمص	④ شطيرة حبش مع الخس والطماطم ④ شاي مع الليمون	فاكهة وقطعة حلوى مصنوعة من المكسرات	■ بيض مخفوق مع الخضروات ■ قهوة مع حليب مقشود	السبت
الفشار، مفرقع عن طريق الهواء	④ تشيلي من المجمد مع صلصة، جبنة شيدر قليلة الدسم وطماطم ④ حليب مقشود.	تفاحة	④ شربة خضروات من رقائق البيتا المجمدة ④ شاي مع الليمون	كعكة أرز مع زبدة فول سوداني	■ زبادي عادي خالي من الدسم ■ الفراولة ■ قهوة مع حليب مقشود	الأحد



وجباتي الرئيسية والخفيفة

خطط لتحضير وجباتك الرئيسية والخفيفة لمدة أسبوع، ويمكنك الاستعانة بـ "وجبات جيري" الرئيسية والخفيفة للحصول على بعض الأفكار.

وجبة خفيفة	العشاء	وجبة خفيفة	الغداء	وجبة خفيفة	الإفطار	
						الاثنين
						الثلاثاء
						الأربعاء
						الخميس



وجباتي الرئيسية والخفيفة

وجبة خفيفة	العشاء	وجبة خفيفة	الغداء	وجبة خفيفة	الإفطار	
						الجمعة
						السبت
						الأحد



قائمة "جيري" للتسوق

قائمة التسوق

خضروات خالية من النشويات



- الخس
- الطماطم
- الجزر
- السبانخ
- البروكلي
- الفلفل



الحبوب والأطعمة النشوية

- الفاصوليا السوداء
- خبز حبة القمح الكاملة 100%
- تورتيلا



الأطعمة البروتينية

- صدور دجاج
- بديل البيض Egg beaters
- شرائح حبش
- متن خنزير



مواد أخرى

- صلصلة
- ثوم
- حمص
-

المشروبات

- شاي
- ماء غازي
-
-
-

الفواكه

- البرتقال
- التفاح
- الفرولة
- الليمون
-

الألبان

- قلدليل الدسم
- جبنة شيدر
- حليب مقشود
- زبادي عادي
- خالي من الدسم
-



قائمة التسوق الخاصة بي

بعد أن تخطط لوجباتك الأسبوعية والوجبات الخفيفة، قم بالتحقق من الأشياء الموجودة في المطبخ. ومن ثم قم بإعداد قائمة للأصناف التي تحتاج لشرائها. يمكن الاستعانة بـ "قائمة جيري للتسوق" لتأخذ فكرة.

قائمة التسوق خضروات خالية من النشويات



-
-
-
-
-
-
-

الحبوب والأطعمة النشوية



-
-
-
-
-

الأطعمة الغنية بالبروتين



-
-
-
-
-
-
-

مواد أخرى



-
-
-
-
-
-
-

الألبان

-
-
-
-
-
-

الفواكه

-
-
-
-
-
-

المشروبات

-
-
-
-
-
-



نصائح للتسوق الصحي

يمكنك التسوق للأغذية الصحية بدون إنفاق مبالغ كبيرة أو إهدار الوقت، فقط جرب هذه النصائح:

قبل التسوق

أثناء التسوق



ابحث عن التخفيضات في محلات البقالة المحلية. تصفح الصحيفة اليومية المحلية أو أبحث في الإنترنت. قد تمثل أكشاك المزارع خيار جيد أيضاً.

أبحث عن أقل سعر للوحدة ستجد ذلك في رفوف المحل لك صنف. وتبين لك كم يكلف المنتج للرتل الواحد أو الأوقية الواحد، وما إلى ذلك.



أحصل على بطاقة التخفيض الخاصة بمحل البقالة المفضل لديك.

أستخدم ملصقات الطعام لمساعدتك اختيار الأصناف الصحية.



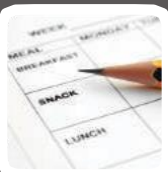
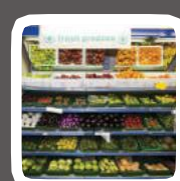
أجمع الكوبونات للأصناف الصحية، أبحث عنها على الإنترنت أو في البريد أو الصحيفة المحلية.

الترم بالقائمة التي أعدتها مسبقاً أبتعد عن الرفوف المغرية.



البحث عن الوصفات في الإنترنت أو في الكتب أو المجلات. أو تبادل الأفكار مع الأصدقاء والعائلة.

انتق الجزر والتفاح والموز والبطاطس والملفوف والفاصوليا والأرز والشوفان. وتكلفة هذه الأشياء هي زهيدة في العادة.



خطط لتحضير وجباتك الرئيسية والخفيفة لمدة أسبوع. فكر بالتخفيضات، والكوبونات والأصناف الصحية والوصفات التي ترغب في تجربتها. أنظر أيضاً في الفعاليات الخاصة في ذلك الأسبوع.

أشتر الخضروات والفواكه الموسمية أو المجمدة، فتكلفتها تكون في الغالب أقل من خارج الموسم ومذاقها أفضل. في حال اختيارك للخضروات المعلبة أو الفواكه، تجنب تلك المضاف إليها الملح والسكر أو أغسلها جيداً.



نصائح للتسوق الصحي

قبل التسوق

أثناء التسوق



تأكد مما هو متوفر معك في خزائن المطبخ.

أختر الأحجام العائلية، والعلامات التجارية الخاصة بالمحل، والأصناف المخفضة، تكلفة هذه الأشياء في الغالب أرخص من بقية الأصناف.



واكتب قائمة بالأصناف التي تحتاجها للوجبات الرئيسية والخفيفة التي تخطط لها.

تجنب الوجبات المعدة مسبقاً، مثل الشربة المعلبة ووجبات العشاء المجمدة. لكون الطعام الذي تطهيه في البيت بنفسك صحي أكثر وتكلفته أقل.

تناول وجبة خفيفة صحية لكي لا تجوع. وهذا سوف يساعدك في انتقاء الأشياء الصحية.

في حال كانت السلعة معروضة بسعر جيد، اشتر أكبر كمية تستطيع تخزينها.



أفكار تسوق صحية أخرى

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____





نصائح لطهي الطعام بطريقة صحية

يمكنك التسوق للأغذية الصحية بدون إنفاق مبالغ كبيرة أو إهدار الوقت جرب هذه النصائح



- نظف أثناء الطباخة.
- أطهي كمية كبيرة من الأصناف التي يمكن تجميدها بشكل جيد مثل الصلصات واليخنات والكسولات، واحفظها في المجمد.
- قطع الخضروات والفواكه مسبقاً وضعها في الثلاجة أو المجمد.
- حضر الوجبات الرئيسية والخفيفة التي خططت لها لمدة أسبوع (راجع "نصائح للتسوق الصحي").
- قسمها إلى حصص فردية للوجبات الخفيفة، مثل الفشار المفرق بالهواء وضعها في أكياس أو حاويات.
- أستخدم طباخ بطيء لكي لا تضطر إلى التحريك المستمر.
- أستخدم الخضروات المتبقية واللحم في أومليت (خلطة) أو معكرونة، أو طبق أرز، يخنة، شربة، سلطة أو بوريتو، هذا يوفر لك المال وكذلك الوقت.





نصائح لطهي الطعام بطريقة صحية

أطه طعامك بدهون أقل

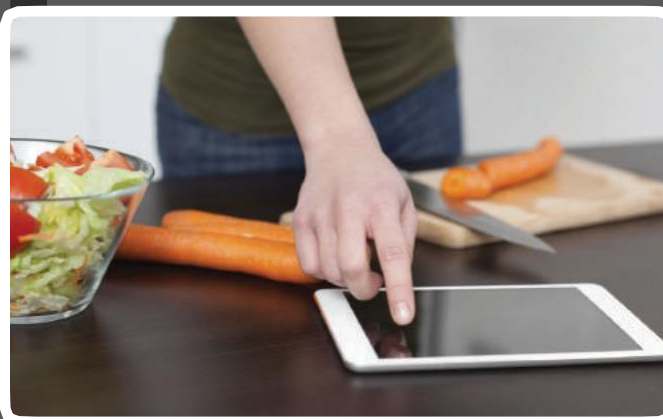
- أطه بالفرن أو الشواية أو حمص أذيتك أو استخدم المقلّي بكمية قليلة من الزيت الصحي.
- اطل المقلّي برشة من زيت الطهي الصحي.
- أغل الطعام بالماء أو المرقّة.
- تبخير الطعام أو استخدام المايكرويف.
- أنزع الجلد من الدجاج قبل الطهي.
- شذب الدهون من اللحم قبل الطهي.
- استخدم أدوات طبّاخة غير لاصقة.

بإمكانك أن تطهي طعاما صحيا وشهيا تستمتع فيه جرب هذه النصائح

- غير أطباقك المفضّلة لتجعلها صحية. أو قدم قطعة صغيرة من الوصفة الأصليّة.
- اختر مواد ذات الجودة العالية.
- أنتق المواد التي تتضمن تنوعا في النكهات، والقوام والروائح والألوان.
- أطه الخضروات مثل الفاصوليا الخضراء والبروكلي بشكل خفيف، لكي تبقى متماسكة ومحتفظة بلونها الناظر.
- زين الطعام بالأعشاب والبهارات وصلصة السلطة قليلة الدسم والمرقة أو عصير الليمون أو الخل أو الشطة الحارة أو زيادي عادي خالي من الدسم والصلصة. في حال أمر الطبيب بالحد من تناول الملح، أبحث عن الأصناف التي يكون فيها الصوديوم قليل.
- أشوي أو حمص الخضروات واللحوم لإبراز مذاقها.
- تعلم أساليب الطهي الصحية من الإنترنت أو من المجلات أو من برامج التلفاز. تعلم من الأصدقاء أو العائلة، أو سجل في دورة من دورات الطهي الصحي.
- جرب أساليب طهي ومكونات جديدة.



أفكار أخرى للطبخة



الرئيسية

جلسة طباعة



دليل المشارك

احتواء التوتر

PREVENT T2 

A PROVEN PROGRAM TO PREVENT OR DELAY TYPE 2 DIABETES



موضوع تركيز الجلسة

يمكن لإدارة التوتر أن يفيدك في الوقاية أو تأخير الإصابة بالسكري من النوع الثاني.

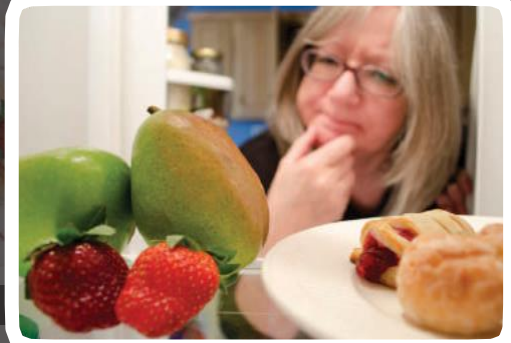
في هذه الجلسة، سوف نتحدث عن:

- بعض أسباب التوتر
- ارتباط التوتر ببدء السكري من النوع الثاني
- بعض الأساليب لتخفيف التوتر
- بعض الطرق الصحية للتأقلم مع التوتر

سوف تقوم بوضع خطة عمل جديدة!

النصائح:

- ✓ تعرف على الحالات التي تسبب لك التوتر وخطط لكيفية التأقلم معها.
- ✓ تعلم كيف تقول "لا" للأشياء التي لا ترغب أو لا تحتاج أن تقوم بها.





حكاية "باربرا"

ارتباط التوتر بداء السكري من النوع الثاني:
الشعور بالتوتر قد:
1. يغير من كيمياء الجسم بطريقة تجعلك عرضة للإصابة بداء السكري.
2. يدفعك إلى التصرف بطرق غير صحية.

"باربرا" امرأة عمرها 45 عاما. تشعر بان متطلبات الحياة تشدها من كل اتجاه. أولادها لا يزالوا في المدرسة الثانوية، ووالدها يعاني من مشاكل صحية شديدة. إضافة إلى ذلك، تعمل "باربرا" بدوام كامل وهي مطلقة.

طبيب "باربرا" يقول لها بأنها معرضة للإصابة بداء السكري من النوع الثاني، ويحثها على إنقاص وزنها من خلال الأكل الصحي وممارسة النشاط. تتنهد "باربرا". فبالنسبة لها، الاعتناء بنفسها يمثل عمل إضافي.

عندما تشعر بالتوتر، فأنت قد تشعر ب:

- الغضب
- الانزعاج
- القلق
- الارتباك
- نفاذ الصبر
- الحزن
- الهم

كما قد تعاني من:

- وجع الرأس، الظهر أو الرقبة
- سرعة خفقان القلب
- شد عضلي
- اضطراب المعدة





حكاية “باربرا”

وبعد زيارتها للطبيب، حولت “باربرا” أن تحسن من شعورها بعد سماعها هذه الأخبار، وعادت إلى البيت وتناولت كمية كبيرة من البوظة.

عندما تشعر بالتوتر، فأنتك قد:

- تشرب كمية كبيرة من الكحول.
- تنسى الأشياء.
- تؤجل إنجاز الأشياء التي عليك أن تنجزها.
- تسارع وتدور حول نفسك ولا تنجز سوى القليل.
- تنام أقل مما يجب، أو أكثر مما يجب، أو كليهما.
- تدخن.
- تتناول أدوية كثيرة.
- تعمل أكثر مما يجب.

كما يمكنك أن:

- تتخذ القرارات الصحية الغير السليمة حول نوع الأكل والشراب الذي تتناوله.
- تتعاس عن تحقيق أهداف لياقتك البدنية
- تقضي وقت كبير في مشاهدة التلفاز أو الفيديوهات أو استخدام الحاسوب.

“باربرا” لا تستطيع أن تقول “لا”. ولذا ينتهي بها المطاف بفعل الأشياء التي لا تريدها أو تحتاج أن تقوم بها.

على سبيل المثال، عندما تذهب للتسوق مع أولادها، يتوسلون إليها غالبا لشراء أشياء، وعادة تستسلم لهم وتلبي مطالبهم، فقط لأنها تريدهم أن يتوقفوا، وهذا يجعل “باربرا” تشعر بالضغط.

ولذا قررت “باربرا” أن تحسن من تصرفها وتتشجع على أن تقول “لا”. في المرة التالية التي ذهبت مع أطفالها للتسوق، توسلوا بها لشراء بوظة لهم، لكتها هذه المرة قالت لهم “لا!” وتمسكت بكلمتها. وتشعر الآن بفخر كبير بنفسها.



كيف ستخفف حدة التوتر في حياتك؟

بعض الأساليب لتخفيف التوتر

لا توجد طريقة مضمونة لمنع التوتر، إلا أن هناك أساليب للتخفيف منه في حياتك. جرب هذه النصائح:

- ✓ **أطلب المساعدة.** أشعر بحرية في طلب المساعدة من أصدقائك أو عائلتك. انهم يهتمون لأمرك ويريدون لك الخير. ويمكنك مساعدة بعضكم البعض.
- ✓ **خليك مرتب.** رتب أشيائك وحافظ عليها مرتبة.
- ✓ **أحصل على نوم كاف.** أستههدف أن يكون نومك لمدة 8 ساعات في الليلة.
- ✓ **تسلى!** سخر بعض الوقت للقيام بشيء ما تستمتع فيه. أخرج لتتمشى مع صديق أو اقرأ كتاب أو شاهد فيديو، أو شيء يسعدك.
- ✓ **فقط قل "لا".** تعلم كيف تقول "لا" للأشياء التي لا ترغب أو تحتاج أن تقوم بها.
- ✓ **أعرف نفسك.** تعرف على الحالات التي تسبب لك التوتر وخطط لكيفية التأقلم معها
- ✓ **ضع قائمة مهام.** ضع الأشياء الأكثر أهمية في أعلى القائمة.
- ✓ **ذكر نفسك.** أستخدم مذكرة، أو تقويم أو منبه - أي شيء يفني بالغرض.
- ✓ **ضع لنفسك أهداف صغير قابلة للتحقيق.** قسم الأهداف الكبيرة (مثل إنقاص وزنك) إلى أقسام صغيرة.
- ✓ **حل مشاكلك.** عندما تواجهك مشكلة، حاول حلها فوراً. وذلك لمنعها من أن تصبح مصدراً للتوتر والقلق في حياتك.
- ✓ **أعتن بجسمك وعقلك.** سوف تكون أكثر جاهزية للتعامل مع الحالات التي تسبب لك القلق.





بعض الطرق الصحية للتأقلم مع التوتر

طرق الاسترخاء

قد يستغرق بعض الوقت لملاحظة النتائج حاول أن تتمرن لمدة 10 دقائق في اليوم على الأقل. أستمع إلى موسيقى هادئة، في حال رغبت في ذلك.

في البداية، قد يكون الأمر سهلاً إذا استلقيت في غرفة مظلمة وهادئة، ولكن مع الوقت سوف تكون قادراً على الاسترخاء في أي وقت وأي مكان.

استرخاء العضلات

شد على عضلات وجهك وأبق على نفس الوضعية لمدة 5 ثوان. أسترخ الآن. تحسس عضلات وجهك المسترخية. تمرن على نفس الشيء مع الفك ومع الكتف والذراع والرجل وعضلات القدم على التوالي.

هل تشعر بالتوتر؟ ضع البسكويت جانبا وعضوا عن ذلك، جرب هذه الطرق الصحية للتأقلم مع التوتر.

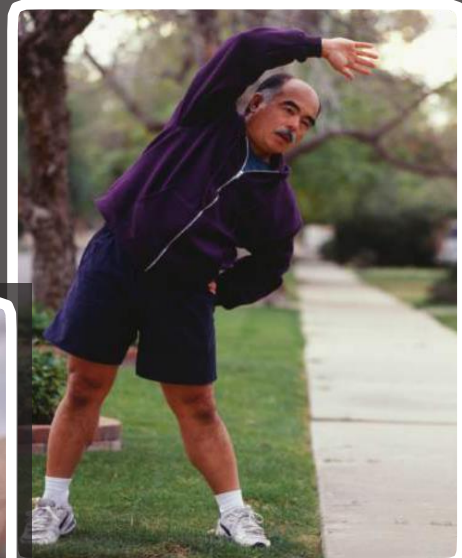
✓ عد إلى 20 في نفسك. هذه الحركة تمنح دماغك الاستراحة التي يحتاج لها.

✓ هدئ نفسك. أحصل على تدليك أو خذ لك حمام ساخن أو أشرب كأس ساخن من شاي الأعشاب أو أستمع إلى موسيقى هادئة.

✓ شجع نفسك. قل كلام يريحك ويهدئك. "ولما العجلة أستطيع أن أخذ وقتي."

✓ حاول أن تجرب بعض أساليب الاسترخاء المذكورة في المربع في يسار الصفحة.

✓ تمارين التمدد. قم بممارسة اليوغا أو تمارين التمدد





بعض الطرق الصحية للتأقلم مع التوتر

طرق الاسترخاء

مارس التأمل. ركز على شيء بسيط تجده مريحاً على نفسك. قد يكون ذلك صورة أو صوت.

لا تقلق إذا قاطعتك بعض الأفكار المغايرة، فقط عد إلى الصورة أو الصوت التي تخيلتها.

تخيل. تخيل مشهد يريحك ويشعرك بالسلام الداخلي، وحاول أن تتخيل بانك داخل ذلك المشهد.

خذ نفس عميق. ريح عضلات البطن، وضع إحدى يديك على منطقة أسفل الأضلاع. خذ نفس بطيء وعميق من أنفك وركز على يدك وهي ترتفع إلى الأعلى.

والآن، أسترخ ودع النفس يخرج من فمك ببطء.

أحرص على أن يكون الزفير تاماً وأنتك أطلقت النفس بالكامل ببطء. ركز على يدك وهي تنخفض إلى الأسفل.

✓ **أسترح قليلاً.** إذا تستطع، خذ استراحة من أي الشيء الذي يجعلك تشعر بالتوتر.

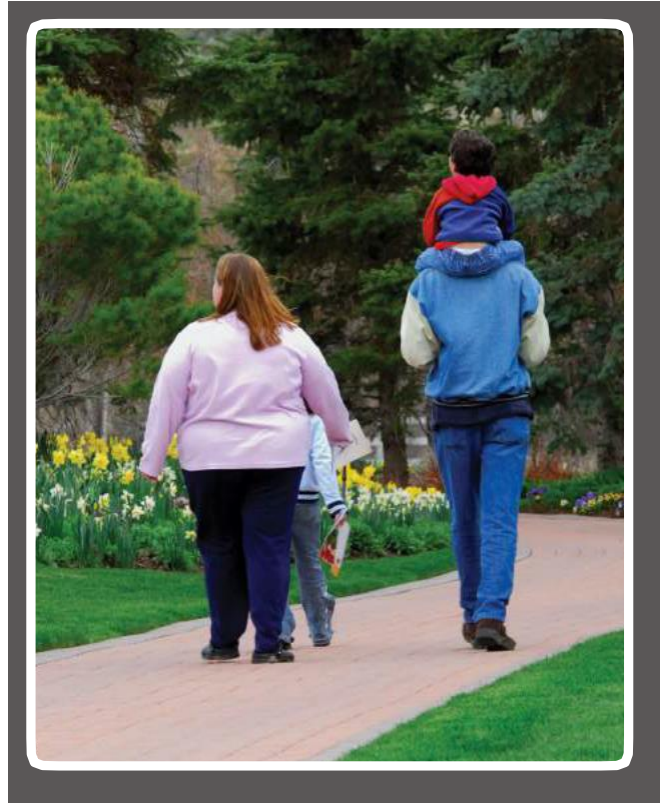
✓ **تحدث عن شعورك.** تحدث إلى صديق أو مرشد نفسي بما تشعر به.

✓ **خفض كمية الكافيين.** مادة الكافيين قد تجعلك تتصرف بعصبية أو بقلق.

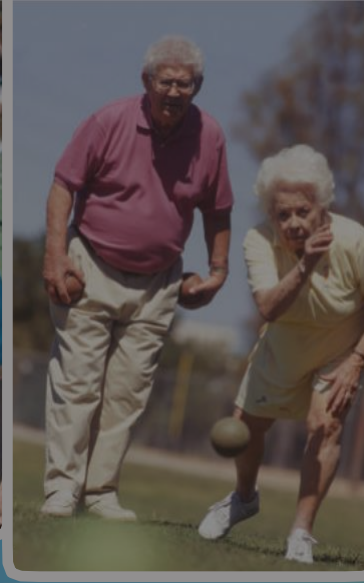
✓ **تحرك!** فم بأي نشاط بدني - حتى ولو كان مجرد المشي حول المربع الذي تسكنه.

✓ **أفعل شيء مسل.** اذهب إلى الرقص، أو للتسوق، أو اتصل بصديق. قم بفعل ما تستمتع فيه طالما وهو صحي.

✓ **فكر بوضوح.** الأشياء ليست بنفس السوء الذي تبدو عليه.



الرئيسية



جلسة طباعة



دليل المشارك

سخر الوقت للياقة



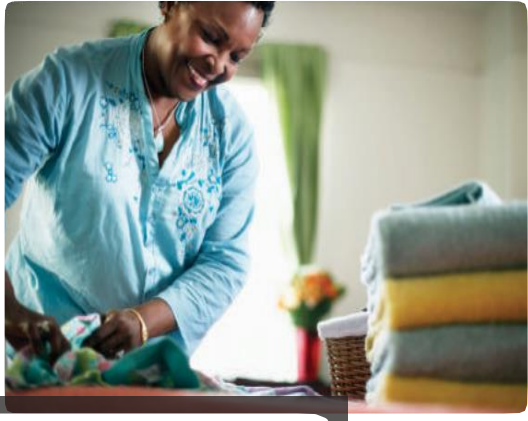
تركيز الجلسة

تسخير 150 دقيقة من الوقت للنشاط البدني كل أسبوع ليس بالأمر الهين ولا يخلو من التحدي.

ستغطي هذه الجلسة:

- بعض فوائد النشاط البدني
- صعوبة إدراج اللياقة في الروتين اليومي
- كيف تجد الوقت الكافي للياقة البدنية

سوف تقوم بوضع خطة عمل جديدة!



النصائح:



✓ عدل جدولك، وأنهض من فراشك 30 دقيقة قبل موعدك المعتاد لتتمكن من الخروج للمشي في الصباح. أو تناول وجبة العشاء قبل 30 دقيقة من الموعد المعتاد لكي تتمكن من المشي بعد العشاء.

✓ أطلب من أفراد العائلة أو الأصدقاء في مساعدتك في المهام المنزلية لكي تتفرغ لبعض الأنشطة البدنية.



حكاية "مارك"

ضيق الوقت

ما هي الصعوبة التي تواجهك في إدراج 150 دقيقة للنشاط البدني في الأسبوع؟

"مارك" هو عرضة للإصابة بداء السكري من النوع الثاني، حيث أبلغه طبيبة بأنه بحاجة لممارسة نشاط بدني لمدة 150 دقيقة في الأسبوع وبسرعة معتدلة أو أسرع قليلا. غير أن "مارك" رجل مشغول.

يقوم "مارك" اثنتاء أيام الأسبوع بالاعتناء بأحفاده بينما يذهب أبويهما إلى العمل. وفي نهاية الأسبوع، يعمل "مارك" في المكتبة، وفي المساء، يفضل الاسترخاء من خلال مشاهدة التلفاز.

يواجه "مارك" صعوبة في توفير الوقت الكافي للوصول إلى الهدف الذي وضعة للياقة البدنية.

ولذا قرر "مارك" أن يجري بعض التعديلات. هذه الأيام، ينهض "مارك" من الفراش 30 دقيقة قبل الموعد المعتاد ليتمكن من الخروج للمشي في الصباح. ويرفع الأثقال أو يجري في مكانة بينما يشاهد التلفزيون، ويلعب كرة القدم مع أحفاده، فهذا تمرين رياضي عظيم يناسبهم جميعا، علاوة على أنه تمرين مسلي.

وأخيرا، تمكن "مارك" من الوصول إلى هدفه للياقة البدنية.





نصائح لإدراج اللياقة البدنية في جدولك.

قد يتم مواجهة صعوبة في توفير الوقت للوصول إلى الهدف الخاص باللياقة البدنية. أشطب أي نصيحة جربتتها.

لإدراج اللياقة البدنية في أي وقت

- قسم ال 150 دقيقة إلى أجزاء كل جزء مدته 10 دقائق.
- إدراجها في الجدول ضعه في التقويم وأمنحها أولوية.
- عدل جدولك على سبيل المثال، أنهض مبكراً قبل 30 دقيقة قبل الموعد المعتاد للتمكن من المشي قبل الذهاب إلى العمل، أو تناول وجبة العشاء قبل 30 دقيقة من الموعد المعتاد لكي تتمكن من المشي بعد العشاء.
- أستخدم تطبيق للياقة البدنية أو للتتبع، وسوف يساعدك هذا التطبيق على استغلال وقتك والاستغلال الأمثل.

أدرج اللياقة البدنية أثناء تنقلك إلى الأماكن المختلفة.

- أخرج من الحافلة أو القطار بمسافة موقف قبل موقفك المعتاد، وأمش بقية الطريق.
- أوقف سيارتك في مكان أبعد من المكان الذي تقصده.
- أصعد عن طريق السلم بدلا عن المصعد.
- أمشي أو أركب الدراجة للتنقل من مكان لآخر.

لإدراج اللياقة البدنية أثناء مشاهدة التلفزيون:

- أرقص، أو قم بتمرين الخطى إلى الجانب.
- ارفع الأثقال أو أستخدم حزام المقاومة.
- سير أو هرول في مكانك.
- أدعس على الدواسة للدراجة الثابتة أو أمشي على جهاز المشي.



نصائح لإدراج اللياقة البدنية في جدولك.

إدراج اللياقة البدنية أثناء إنجاز الأعمال المنزلية

- أطلب من أفراد العائلة أو الأصدقاء مساعدتك في المهام المنزلية لكي تتفرغ لبعض الأنشطة البدنية.
- قص العشب في حديقتك بمكنة قص بدون الدفع الذاتي.

تحرك بخفة أثناء:

- جرف الورق من العشب المنزلي، أو إزالة الأعشاب الغير مرغوب فيها من الحديقة، أو جرف الثلج.
- تسوق.
- اكنس أو أمسح الأرضية، أو أحمل الغسيل أو اكنس باستخدام المكنسة الآلية.
- تمشى مع كلبك.
- أغسل سيارتك.





نصائح لإدراج اللياقة البدنية في جدولك.

إدراج اللياقة البدنية أثناء اللقاءات الاجتماعية:

- أخرج للذهاب لترقص مع صديق أو شريك لك.
- أنظم إلى نادي للمشي، جماعة غولف، نادي كرة قدم أو فريق الكرة (سوفتبول).
- ألعب كرة القدم، أو كرة الركلة مع أطفالك أو أحفادك.
- أضع عربة طفلك أو حفيدك.
- سجل في فصل للياقة البدنية.
- تحدث بالهاتف مع صديق أثناء الهرولة في مكانك، أمش، أو اطلع الدرج أو أضعس على دواسة الدراجة الثابتة.
- تمشي برفقة فرد من أفراد عائلتك أو صديق لك.



إدراج اللياقة البدنية أثناء العمل (في حال كان عمالك مكتبي).

- أطلب من زملائك أن تكون الاجتماعات وأنتم قيام.
- أنظم إلى نادي رياضي قريب من العمل، أو أذهب إلى النادي قبل أو بعد العمل أو أثناء استراحة الغداء.
- أجلس على كرة لياقة بدنية بدلا من الكرسي.
- تمشي بخفة أثناء استراحات القهوة أو الغداء.
- شارك في برنامج لياقة بدنية في العمل.
- تحدث إلى زملائك في العمل وجها لوجه بدلا من إرسال رسائل إلكترونية لهم.
- أستخدم آلة التصوير الموجودة في الجانب الآخر من المبنى وليس القريبة منك.
- سير أو هروول وأنت في مكانك أثناء حديثك في الهاتف.





نصائح لإدراج اللياقة البدنية في جدولك.

هدفك للياقة البدنية هو ممارسة نشاط بدني لمدة 150 دقيقة في الأسبوع وبسرعة معتدلة أو أسرع قليلاً. كيف ستجد الوقت الكافي للوصول إلى تحقيق هذه الهدف؟

الرئيسية



جلسة طباعة



دليل المشارك

التأقلم مع المثيرات



تركيز الجلسة

التأقلم مع المثيرات قد يساعدك على الوقاية أو تأخير الإصابة بداء السكري من النوع الثاني.

ستغطي هذه الجلسة:

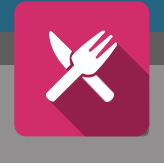
- بعض المثيرات الغذائية الغير صحية وسبل التأقلم معها.
- بعض مثيرات الأكل الغير صحية وسبل التأقلم معها.
- بعض المثيرات التي تحدث عند الجلوس بدون حركة وسبل التأقلم معها.

سوف تقوم بوضع خطة عمل جديدة!

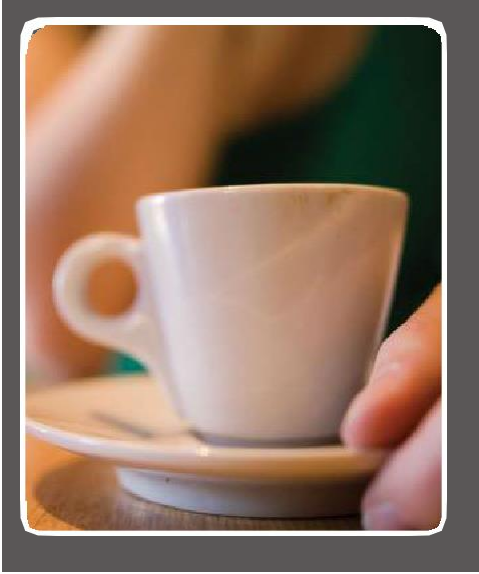
النصائح:



- ✓ بدلا من شراء حلويات لمن تحب، أظهر حبك لهم بطريقة صحية.
- ✓ في حال كنت تتناول وجبات خفيفة أثناء مشاهدة التلفزيون، تجنب الأكل من العبوات الكبيرة أو الأكياس. خذ حصة واحدة لنفسك، واكتفي بذلك.
- ✓ إذا كنت دائما تستلقي على الأريكة أثناء مشاهدة التلفزيون بعد العشاء، تحرك وأنشط أثناء فاصل الإعلانات.



حكاية "مارتا"



عرفت "مارتا" للتو بانها معرضة لمخاطر الإصابة بداء السكري من النوع الثاني. ولذا كان عليها تغيير عادات الأكل واللياقة البدنية.

تصحى "مارتا" في يوم العمل العادي الساعة الخامسة والنصف صباحا. وبمجرد دخولها إلى المطبخ، تبدأ بتحضير القهوة. ريحة القهوة لوحدها تساعد على الصحو. ومن ثم تسخن قطعة كعكة محلاة لتغمسها في القهوة.

وعند الساعة الثالثة عصرا، تشعر بالنعاس مرة أخرى. ولذا تذهب إلى مكان جهاز تحضير القهوة في صالة استراحة الموظفين. وتشتري من آلة البيع قطعة كعكة محلاة لتغمسها في القهوة.

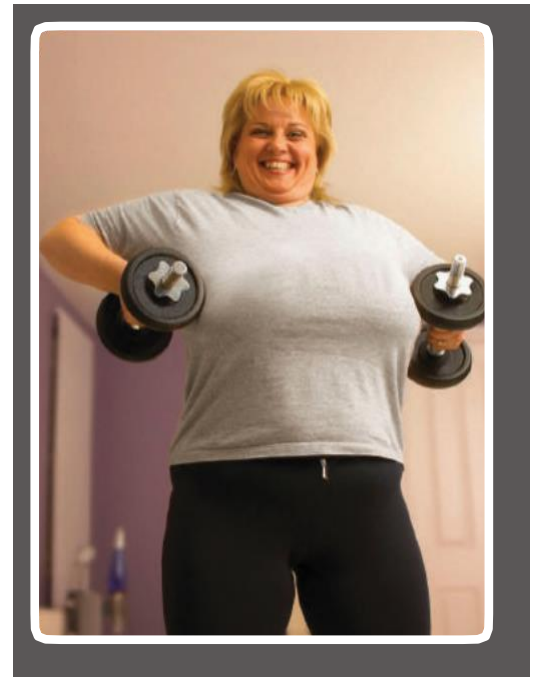
ومن ثم في وقت لاحق من المساء، باتت "مارتا" محتاجة للراحة والاسترخاء بعد يوم عمل مرهق، فتذهب وتستلقي ملتوية على الأريكة لمشاهدة التلفزيون. وخلال إحدى الفواصل الإعلانية، تأخذ كيس من رقائق البطاطس وجعة.

ما هي بعض الأشياء في حياة "مارتا" التي تدفعها للتصرف بطرق غير صحية؟

قررت "مارتا" أن تتأقلم مع المثيرات. وهذه الأيام، تنام لوقت أطول من الماضي، ولا تشعر بالنعاس أثناء النهار كما كان يحدث في السابق. ولازالت تتناول قهوتها في الصباح وفترة بعد الظهر، ولكنها، وبدلا من تناول كعكة محلاة للإفطار، تتناول زبادي خالي من الدسم مع التوت.

وابتعدت "مارتا" عن آلة البيع في العمل، وعوضا عن ذلك، فهي تقضم الجزر الصغير.

لازالت "مارتا" تشاهد التلفزيون للاسترخاء بعد يوم عمل مرهق، غير أنها تركب الدراجة الثابتة أو تحمل الأثقال أثناء مشاهدتها للتلفزيون. والآن، فهي تحضر خضروات مقطعة إلى قطع صغيرة لتكون هي وجبتها الخفيفة في المساء بدلا عن رقائق البطاطس والوجعة.





كيف تتأقلم مع المثيرات

قد تواجه صعوبة في التأقلم مع المثيرات. وفيما يلي بعض التحديات الشائعة والطرق المناسبة للتأقلم معها. أكتب أفكارك الخاصة في العمود الذي يحمل عنوان "طرق أخرى للتأقلم" وضع علامة (X) أمام أي فكرة تجربها.

مثيرات التسوق	طرق التأقلم	طرق أخرى للتأقلم
أني جائع.	<input type="checkbox"/> تناول وجبة خفيفة صحية قبل الذهاب الى التسوق.	_____
أشعر بالحزن. قلق/مرهق/ غاضب.	<input type="checkbox"/> آجل مشوار التسوق حتى تتحسن حالتك. <input type="checkbox"/> تأقلم مع مشاعرك بطريقة صحية. على سبيل المثال، تنفس بعمق لعدة مرات.	_____ _____ _____
سعره مخفض أو لدي كوبون لهذا الصنف.	<input type="checkbox"/> أبحث عن طرق لتوفير مالك في الأصناف الصحية عوضا عن ذلك. <input type="checkbox"/> لا تقص الكوبونات الخاصة بالأصناف الغير صحية.	_____ _____
أنه يبدو مغري	<input type="checkbox"/> أبتعد من الأقسام المغربية في محلات التسوق. <input type="checkbox"/> مثل أقسام الحلويات، الرقائق، والبوظة. <input type="checkbox"/> أشتري كمية صغيرة جدا. على سبيل المثال، أشتري قطعة بوظة صغيرة بدلا من عبوة كبيرة من البوظة. <input type="checkbox"/> أشتري النوع الصحي منه، وركز بدقة على حقائق التغذية. لا تعتمد على كلمة "صحي" لوحدها. <input type="checkbox"/> ضع في بالك إن محل التسوق هدفه دفعك لشراء الأشياء.	_____ _____ _____ _____ _____ _____ _____
أنا دائما أشتري هذا الصنف	<input type="checkbox"/> تسوق ومعك قائمة، والتزم بها. <input type="checkbox"/> ذكر نفسك بانك لا تختار سوى الأصناف الأفضل الآن. <input type="checkbox"/> جرب محل تسوق آخر، مثل الكشك الخاص بالمزرعة.	_____ _____ _____
أنه لزوجي/أطفالي/أحفادي	<input type="checkbox"/> أظهر حبك بطرق صحية، سيكون ذلك أفضل لك - ولهم.	_____ _____



كيف تتأقلم مع المثيرات

مثيرات الأكل	طرق التأقلم	طرق أخرى للتأقلم
أني جائع.	<input type="checkbox"/> تناول شيء صحي. <input type="checkbox"/> توقف عندما تشعر بالشبع. <input type="checkbox"/> أستخدم طبق صغير.	<hr/> <hr/> <hr/>
يعجبني أقرمش بهذا أثناء مشاهدة التلفزيون.	<input type="checkbox"/> تجنب الأكل من العبوات الكبيرة أو الأكياس، خذ حصة واحدة لنفسك، واكتفي بذلك. <input type="checkbox"/> أنشغل بالحياسة، ركوب الدراجة الثابتة، أستخدم حزام المقاومة، أو أرفع الأثقال عوضاً عن ذلك. <input type="checkbox"/> أمضغ علكة خالية من السكر، أو قرمش خضروات خالية من النشاء، مثل الكرفس. <input type="checkbox"/> قلل من مشاهدة التلفزيون إلى مستوى أقل من السابق. <input type="checkbox"/> تناول أكلك في المطبخ، أو على طاولة الطعام فقط.	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
أشعر بالحزن/ بالقلق/مرهق/ غاضب.	<input type="checkbox"/> خفف من مشاعرك الحزينة بطرق صحية. على سبيل المثال، تحدث مع صديق	<hr/> <hr/>
أشعر بالملل.	<input type="checkbox"/> أفعل شيء صحي، أذهب لتمرش، قص العشب، أو جرب وصفة جديدة صحية.	<hr/> <hr/>
أشعر بالوحدة	<input type="checkbox"/> تواصل مع أصدقائك أو عائلتك. <input type="checkbox"/> ألتق بالناس، خذ دورة دراسية، أنظم إلى نادي أو فريق، أو تطوع. <input type="checkbox"/> فكر بتبني حيوان أليف.	<hr/> <hr/> <hr/>
يسهل علي الحصول عليها أو تحضيرها.	<input type="checkbox"/> تزود بالأصناف الصحية التي يسهل الحصول عليها أو تحضيرها، مثل الجزر الصغير.	<hr/> <hr/> <hr/>



كيف تتأقلم مع المثيرات

طرق أخرى للتأقلم	طرق التأقلم	مثيرات الأكل
<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<p>في البيت</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> أحتفظ بتموين كاف من الأصناف الصحية التي تعجبك. أحرص على وضعها في مكان ظاهر وجاهزة للأكل. على سبيل المثال، أحتفظ بخضروات مقطعة في الثلاجة وزيدية من الفواكه على الطاولة. <input type="checkbox"/> لا تحتفظ بالأصناف الغير صحية في المنزل. <input type="checkbox"/> أحتفظ بالأصناف الغير صحية بعيدا عن الأنظار، أو في مكان يصعب الوصول إليه. <p>في العمل</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> تجنب المشي بجانب آلة البيع والطعام "المجاني". <input type="checkbox"/> أحتفظ بوجبات خفيفة صحية بالقرب منك. 	<p>هذا يبدو أو ريحته مغر مغرية.</p>
<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> غيرها لتكون صحية. <input type="checkbox"/> تناول حصة صغيرة جدا. <input type="checkbox"/> تقاسمها مع شخص آخر. <input type="checkbox"/> أصنع ذكريات جديدة لتناول أطباق صحية. 	<p>لدي ذكريات سعيدة في تناول هذا الصنف.</p>
<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> أطفه كمية طعام قليلة. <input type="checkbox"/> أأخذ الطعام المتبقي في الثلاجة أو المجمد. <input type="checkbox"/> اعطها لأي شخص آخر. <input type="checkbox"/> ذكر نفسك أن صحتك أهم من عدة لقيمات من الطعام. 	<p>لا أريد أن أهدر الطعام.</p>



كيف تتأقلم مع المثيرات

مثيرات الأكل	طرق التأقلم	طرق أخرى للتأقلم
أنا دائما أشتريه من محلات التسوق بالسيارة.	<input type="checkbox"/> أستخدم طريق آخر لكي تتجنب المرور من محل التسوق بالسيارة. <input type="checkbox"/> لا تأكل في السيارة. <input type="checkbox"/> أطلب طعام صحي بدلا عن ذلك.	<hr/> <hr/> <hr/>
أني أشاهد الصور أو الفيديو لأطعمة غير صحية.	<input type="checkbox"/> حاول إن تتجنب النظر إليها. <input type="checkbox"/> أبحث عن صور أو فيديو لأطعمة صحية.	<hr/> <hr/> <hr/>

مثيرات الجلوس بسكون.	طرق التأقلم	طرق أخرى للتأقلم
أشعر بالتعب.	<input type="checkbox"/> نام أكثر في الليل. <input type="checkbox"/> خذ قيلولة.	<hr/> <hr/> <hr/>
أشعر بالحزن / قلق / مرهق / غاضب.	<input type="checkbox"/> خفف من مشاعرك الحزينة بطرق صحية. على سبيل المثال، أمش بخفة.	<hr/> <hr/> <hr/>
مفاصلي / أقدامى تؤلمني.	<input type="checkbox"/> أبحث عن طرق ممارسة النشاط البدني التي لا ترهق بدنك، مثل السباحة واليوغا.	<hr/> <hr/> <hr/>
أنا دائما أستلقي على الأريكة وأشاهد التلفزيون بعد العشاء	<input type="checkbox"/> أركب الدراجة الثابتة، أستخدم حزام المقاومة، أو أرفع أثقال عوضا عن ذلك. <input type="checkbox"/> مارس النشاط البدني أثناء الفواصل الإعلانية. <input type="checkbox"/> تمشي بعد العشاء بدلا عن ذلك.	<hr/> <hr/> <hr/>



المثيرات

المثيرات هي تلك الأشياء في حياتك التي في الغالب تدفعك للتفاعل بطريقة معينة بدون وعي. وقد تكون على شكل صورة، رائحة، صوت أو شعور. وقد تكون أيضاً أشخاص، أماكن، أنشطة، أو حالات.

ما الذي يثير عادات التسوق الغير صحية لديك؟

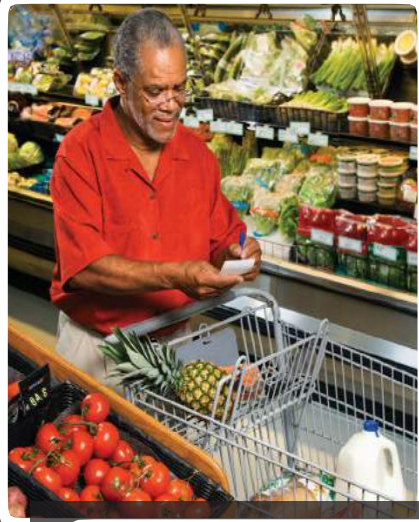
كيف ستأقلم مع هذه المثيرات؟

ما الذي يثير عادات الأكل الغير صحية لديك؟

كيف ستأقلم مع هذه المثيرات؟

ما الذي يثيرك للجلوس يسكون بدلا من ممارسة النشاط؟

كيف ستأقلم مع هذه المثيرات؟





المثيرات الشائعة

مثيرات التسوق الغير صحي الشائعة

“عندما نذهب إلى السينما نشتري دائماً عبوة كبير من الفشار لتتقاسمها
معا ونشتري أيضاً مشروب غازي.”

“تشتري أسرتي بيتزا كل ليلة جمعة.”

“أن دائماً أتوقف عند سيارة بيع التاكو خلال استراحة
الغداء.”

“أحتفظ بالبسكويت في المنزل لتكون جاهزة عند زيارة أحفادي.”

“عندما أشعر بالهبوط، أشتري علبة بوظة.”

مثيرات الأكل الغير صحي الشائعة:

“أنا دائماً أتناول شيء حلو بعد العشاء.”

“أصدقائي وأنا نتناول دائماً أجنحة دجاج وجعة ورقائق بطاطس أثناء
مشاهدة المباراة المهمة.”

“بعد الذهاب إلى الكنيسة، تلتقي مجموعتي النسائية لتناول القهوة
والكعك الحلو (Donuts).”

مثيرات الجلوس يسكون:

“أنا وأصدقائي نجلس في الكافيتريا كل يوم أثناء الغداء.”

“أنا دائماً ألعب ألعاب الفيديو بعد العمل.”

“تلعب عائلتي دائماً ألعاب طاولة طيلة اليوم في أيام السبت.”

“بعد إن ننتهي من العشاء، يحين وقت مشاهدة التلفزيون.”



الرئيسية



جلسة طباعة

دليل المشارك

حافظ على صحة قلبك



تركيز الجلسة



طالما وأنت معرض لمخاطر السكري من النوع الثاني، على الأرجح بأنك ستعاني من مشاكل في القلب أو الشرايين. ولذا، من المهم بمكان أن تحافظ على صحة قلبك.

في هذه الجلسة، سوف نتحدث حول:

- أين تكمن أهمية صحة القلب.
- كيف تحافظ على صحة قلبك.
- كيف تتعامل بذكاء مع الدهون لصالح قلبك.

سوف تقوم بوضع خطة عمل جديدة!



النصائح:

✓ أنتق الأطعمة التي:

- تحتوي على سعرات حرارية قليلة، وملح خفيف ودهون خفيفة - خاصة الدهون الغير صحية.
- تحتوي على كمية كبيرة من الألياف والماء والفيتامينات والمعادن والبروتين.





طرق المحافظة على صحة قلبك

أفعل هذه الأشياء كل يوم:



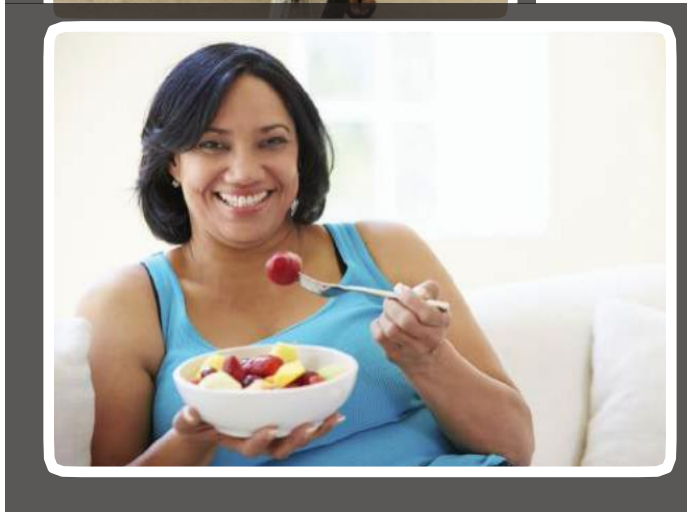
- في حال كنت تدخن، أعتزل التدخين.
- خليك نشط ومارس النشاط البدني لمدة 150 دقيقة أسبوعيا، بسرعة متوسطة أو أسرع.
- خفض وزنك الى الوزن الصحي وحافظ عليه.
- تجنب الجلوس بسكون لفترات طويلة في كل مرة، وخذ استراحة للياقة البدنية لمدة دقيقتين كل نصف ساعة.
- سيطر على التوتر.
- حد من الكحول.
- أنتق الأطعمة التي:

✓ تحتوي على سعرات حرارية قليلة، وملح (صوديوم) خفيف ودهون خفيفة - خاصة الدهون الغير صحية.

✓ تحتوي على كمية كبيرة من الألياف والماء والفيتامينات والمعادن والبروتين.

أسأل مقدم الرعاية الصحية الخاص بك حول ما إذا:

- أنت بحاجة لتناول الأدوية للحفاظ على صحة قلبك.
- أنت بحاجة لإجراء أي فحوصات وتحاليل للتأكد من صحة قلبك.



الفحوصات الخاصة بصحة القلب

فحص ضغط الدم يقيس قوة ضغط الدم على جدار الشرايين.
فحص الكوليسترول يقيس كمية الدهون في الدم.



كلما ينبغي معرفته عن الدهون

تجنب الدهون الغير صحية

الدهون الغير صحية قد تكون ضارة بصحة القلب. يوجد ثلاثة أنواع من الدهون الغير صحية: الدهون المشبعة، الدهون المتحولة، والكوليسترول.

الأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من الدهون المشبعة:

■ جلد الدجاج وجلد الحبش

■ الشكولاتة

■ جوز الهند وزيت جوز الهند

■ قطعة شحم ظهر الخنزير أو لحم الخنزير المجفف بالملح.

■ صلصة اللحم مع قطر اللحم

■ منتجات الألبان الغنية بالدهن، مثل الحليب كامل الدسم أو 2%

حليب، الكريمة، البوظة والجبنه كاملة الدسم.

■ اللحوم الغنية بالدهن، مثل اللحم البقري المفروم العادي، البولوني،

النفائق، السجق، لحم الخنزير المقدد والأضلاع الرقيقة.

■ شحم الخنزير

■ زيت النخيل وزيت نواة النخيل

■ الصلصات المعدة بالزبدة أو الكريمة.

تشمل الأطعمة الغنية بالزيوت المتحولة ما يلي:

■ الأغذية المعالجة والمصنوعة من الزيوت المهدرجة أو الزيوت

المهدرجة جزئياً، مثل البسكويت والرقائق والكعك.

■ الشورتينج

■ قطع المرجرين

تشمل الأطعمة الغنية بالكوليسترول ما يلي:

■ جلد الدجاج وجلد الحبش

■ صفار البيض

■ منتجات الألبان الغنية بالدهن

■ اللحم الغني بالشحم

■ الكبد ولحوم أعضاء الحيوانات الأخرى.





كلما ينبغي معرفته عن الدهون

الحد من الدهون الصحية

الدهون الصحية هي مفيدة لقلبك، غير أنها تحتوي على سعرات حرارية عالية. يوجد ثلاثة أنواع من الدهون الصحية "وهي: الدهون الأحادية الغير مشبعة، الدهون المتعددة الغير مشبعة، والأحماض الدهنية في أوميغا 3. تشمل الأطعمة الغنية بالدهون الأحادية الغير مشبعة ما يلي:

- الأفوكادو
- زيت الكانولا
- المكسرات، مثل اللوز، الكاشو، الجوز الأمريكي، والبقول السوداني.
- الزيتون وزيت الزيتون
- زبدة البقول السوداني وزيت البقول السوداني.
- بذور السمسم

تشمل الأطعمة الغنية بالدهون المتعددة الغير مشبعة ما يلي:

- زيت الذرة
- زيت بذرة القطن
- صلصات السلطة المحضرة من الزيت
- بذور القرع وعباد الشمس
- زيت العصفور
- المرغرين الناعم
- زيت فول الصويا
- زيت عباد الشمس
- الجوز

الأطعمة الغنية بالأحماض الدهنية في أوميغا 3:

- تونة السمك الأصفر
- سمك الرنجة
- سمك الترواق قوس قزح
- سمك السالمون
- السردين
- بذور الكتان وزيت الكتان





كلما ينبغي معرفته عن الدهون

أطه طعامك بالطريقة الصحية

إليك بعض الطرق لتجنب الدهون الغير صحية والحد من الدهون الصحية عند الطهي. أكتب أفكارك الخاصة في العمود الذي يحمل عنوان "طرق أخرى" ضع إشارة (x) أمام أي فكرة تجربها.

بدلا من...	أطه طعامك بالطريقة الصحية	أفكار أخرى:
القلي السطحي أو القلي العميق بزيوت غير صحية	<input type="checkbox"/> أطه طعامك بالفرن أو الشواية أو المقلّي أو القلي بالتحريك بكمية قليلة من الزيت الصحي. <input type="checkbox"/> أغل الطعام بالماء أو المرقّة. <input type="checkbox"/> بخر الطعام أو أستخدم المايكرويف. <input type="checkbox"/> أستخدم أواني طبّاخة غير لاصقة.	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
دهن المقلّي بدهون غير صحية	<input type="checkbox"/> أدهن المقلّي برشة من زيت الطهي الصحي.	<hr/> <hr/> <hr/>
رش الطعام بالصلصات الدهنية	<input type="checkbox"/> جرب عصير الليمون، الخل، الصلصة، الأعشاب، البهارات، الشطة الحارة، زيادي عادي خالي من الدسم، صلصة الطماطم أو صلصة السلطة قليلة الدسم المصنوعة من زيت صحي. أبحث عن الأصناف التي تحتوي على كمية خفيفة من الملح (الصوديوم).	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
الخبز بالزبدة والزيت	أخبز باستخدام: <input type="checkbox"/> خضروات مقطعة أو فواكه بدون إضافة السكر. <input type="checkbox"/> زيادي عادي خالي من الدسم. <input type="checkbox"/> عصير الخضروات أو الفواكه بدون إضافة السكر.	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
تناول شحم وجلد الحيوانات.	<input type="checkbox"/> أنزع الجلد من الدجاج قبل الطهي. <input type="checkbox"/> شذب الدهون من اللحم قبل الطهي.	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>

الرئيسية



جلسة طباعة



دليل المشارك

تحكم بأفكارك



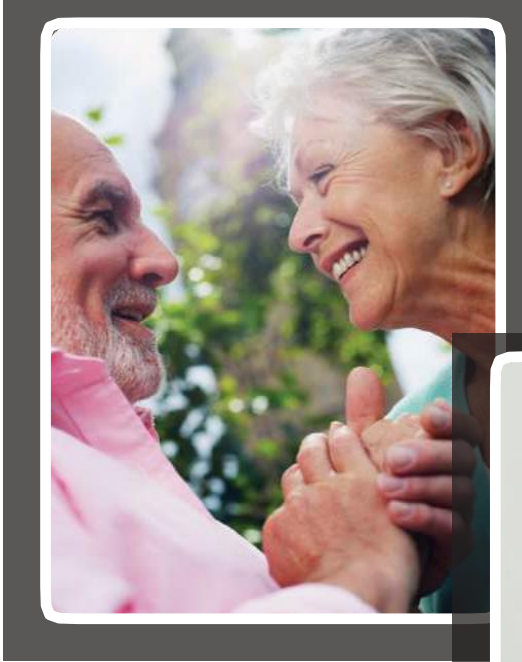
موضوع تركيز الجلسة

إن التحكم بالأفكار قد يساعدك على منع أو تأخير الإصابة بداء السكري من النوع الثاني.

ستغطي هذه الجلسة:

- الفرق بين الأفكار المفيدة والضارة.
- كيف تستبدل الأفكار الضارة بأخرى مفيدة.

سوف تقوم بوضع خطة عمل جديدة!



النصائح:

- ✓ تعرف على أفكارك الضارة.
- ✓ فعل المكبح.
- ✓ فكر بأفكار مفيدة بدلا عن ذلك.





حكاية "آنا"

"آنا" هي معرضة للإصابة بداء السكري من النوع الثاني، ولذا، فهي تحاول إن تأكل جيدا وتمارس النشاط البدني. في أغلب الأيام، تقوم "آنا" بالمشي حول الحديقة، ولكن في يوم الثلاثاء، كان الجو ممطر. يخطر على بال "آنا" الأفكار التالية: "الطقس سيئ" "من الأفضل أن أوجل مشوار المشي اليوم." وتقرر "آنا" باستبدال فكرتها الضارة بأخرى مفيدة: "المطر يتساقط، ولذا سوف أتمشى في مركز التسوق بدلا عن ذلك." وهذا سيمنحني فرصة لأقوم ببعض المهام."

لمنع التفكير الضار:

- أحرص على أن تكون خطتك واقعية، قابلة للتنفيذ، محددة وتتسم بالمرونة.
- تحلى بحس الفكاهة.
- أعتن بنفسك وقم باحتواء التوتر، أحصل على نوم كاف، وأكل جيدا، واستمر في ممارسة النشاط البدني.
- حافظ على وضوح كافة الأمور.
- خالط الأشخاص الذين يفكرون بإيجابية.
- احتفل بتقدمك وأمنح نفسك مكافئة على ذلك.





2 خطوات لاستبدال الأفكار الضارة بأخرى مفيدة.

1. تعرف على أفكارك الضارة. ما هي الأفكار التي تعترض تحقيق أهدافك للأكل الصحي واللياقة البدنية؟



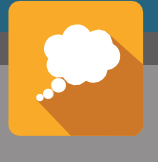
2. أستخدم المكبح. بعض الأشخاص يرغبون في تخيل إشارة الوقوف الحمراء الكبيرة. فيما آخرون يرغبون بتخيل صوت مكبح السيارة عند الوقوف المفاجئ أو كلمة "قف". كيف يمكنك الدوس على المكبح على أفكارك الضارة؟

3. فكر بأفكار مفيدة بدلا عن ذلك. ماهي الأفكار المفيدة التي يمكنك وضعها بدلا عن الأفكار الضارة.

أستبدل الأفكار الضارة بأخرى مفيدة

إليك بعض الطرق لاستبدال الأفكار الضارة بأخرى مفيدة.

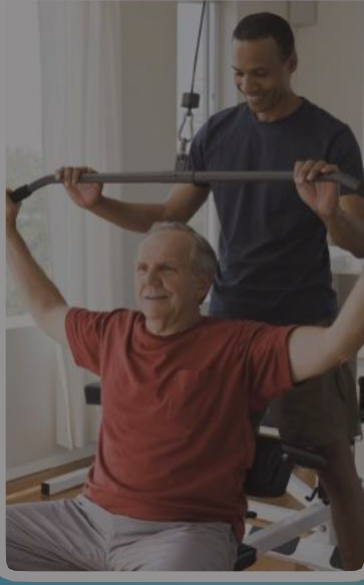
أنواع الأفكار الضارة	فبدلا من التفكير ب...	قل لنفسك ...
أما كل شيء أو لا شيء أنت ترى فقط الحالات المتطرفة فانت لا ترى أي شيء في الوسط.	لا يمكنني تناول البوظة مرة أخرى في حياتي.	<ul style="list-style-type: none"> يمكنني أن أتناول البوظة من حين لآخر. عندما أتناول البوظة، سوف أقوم بوزنها. وبهذه الطريقة، لن أتناول أكثر مما يجب.
خلق المبررات تلوم الوضع أو أشخاص آخرون على أخطاؤك.	التمارين الرياضية مملة.	<ul style="list-style-type: none"> لم أجد نشاط بدني أستمتع فيه حتى الآن. سأحاول تجريب أنشطة جديدة حتى أجد نشاط أحبه.
استخدام المرشحات تتجاهل الجيد وتركز على السيئ.	الجو بارد/حار في الخارج ولا يصلح للمشي.	<ul style="list-style-type: none"> سوف ألبس ملابس مناسبة للطقس وأمشي على أية حال. سأعمل في الهواء الطلق.
نعت الذات تسمي نفسك باسماء غير لائقة.	لا أستطيع أن أحقق أي من أهداف الأكل بسبب أن زوجتي تحضر البسكويت باستمرار.	<ul style="list-style-type: none"> وأنا أجد أن البسكويت مغري. سوف أطلب من زوجتي أن تحضر شيء صحي بدلا عن البسكويت.
	لا أحدا غيري يدعم نمط حياتي الصحي.	<ul style="list-style-type: none"> صديقتي شيلي تدعم ذلك. سأطلب المزيد من الدعم.
	لم ألتزم بحميتي الغذائية خلال هذا الأسبوع كاملا.	<ul style="list-style-type: none"> ألتزمت بحميتي الغذائية أربعة أيام من سبعة أيام. لدي خطة لكيفية البقاء في المسار الصحيح في المستقبل.
	أنا ضعيف جدا.	<ul style="list-style-type: none"> أستطيع أن اطلع الدرج بدون انقطاع النفس الآن. سأمارس النشاط أكثر قليلا الأسبوع القادم.
	أن أسوء طباخ في العالم.	<ul style="list-style-type: none"> أبنتي أحبت طبخة المقلّي التي حضرته ليلة أمس. سأستمر في تعلم المزيد عن الطباخة؟



أستبدل الأفكار الضارة بأخرى مفيدة

أنواع الأفكار الضارة	فبدلا من التفكير ب...	قل لنفسك ...
المقارنة تقارن نفسك مع الآخرين وتجد النقص في نفسك.	لقد خسر "تيو" وزنا أكثر مني بكثير.	<ul style="list-style-type: none"> ■ نقص الوزن عندي بطيء ■ سأطلب من "تيو" أن يعطيني بعض النصائح.
	ستيلا أقوى مني بكثير.	<ul style="list-style-type: none"> ■ أود أن أكون أقوى منها. ■ سأحاول أن استخدم الحزام المقاوم.
التفكير السوداوي تفترض الأسوأ دائما.	أنا أعرف باني سأصاب. ومن ثم لن أتمكن من الذهاب لممارسة الرياضة.	<ul style="list-style-type: none"> ■ سأأخذ خطوات تضمن ممارستي للرياضة بشكل آمن. ■ في حال أصبت، سأجد طريقة مختلفة لممارسة النشاط البدني.
	أنا أعرف جيدا باني سأصاب بداء السكري من النوع الثاني طالما ووالدي كانوا مصابين به.	<ul style="list-style-type: none"> ■ أعرف الكثير الآن حول كيفية الوقاية من داء السكري من النوع الثاني، أكثر مما كان والدي يعرفان عنه. ■ سأفعل ما باستطاعتي للوقاية من داء السكري من النوع الثاني.

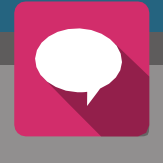
الرئيسية



جلسة طباعة

دليل المشارك

أحصل على الدعم



موضوع تركيز الجلسة

الحصول على الدعم لنمط حياتك الصحي قد يساعدك في الوقاية أو تأخير الإصابة بداء السكري من النوع الثاني.

ستغطي هذه الجلسة:

كيف تحصل على الدعم المطلوب من:

- العائلة والأصدقاء وزملاء العمل.
- المجموعات، الفصول الدراسية والنوادي.
- المهنيون.

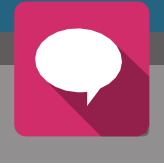
سوف تقوم بوضع خطة عمل جديدة!



النصائح:



- ✓ أخبر العائلة أو الأصدقاء أو الزملاء بما تفعله ولماذا. وأخبرهم كيف يمكن لهم أن يساعدوك في هذه الجهود.
- ✓ أبحث في المكتبة القريبة منك، أو مركز الترفيه، أو المركز المجتمعي أو مركز كبار السن. أسأل عن المجموعات والفصول الدراسية والنوادي التي تدعم نمط الحياة الصحي الذي تتبناه.



حكاية "جيم"

"جيم" معرض للإصابة بداء السكري من النوع الثاني. لقد أجرى "جيم" تعديلات على عادات أكله ولياقته البدنية، لكنه لا يحصل دائماً على الدعم المطلوب من عائلته أو أصدقائه أو زملائه في العمل.

في البيت، أولاده يشكون بأنهم باتوا يشتاقون لطعامهم المفضل، مثل البيتزا والبوظة، وزوجته مستاءة من قضاء "جيم" بعض الوقت للتمارين الرياضية، بدلا من وجوده مع الأسرة، وأمه تخبره دوماً بأنه يبدو بحالة جيدة كما هو، وبعض من زملاء العمل يعرضون عليه الحلويات.

يطلب "جيم" من عائلته وأصدقائه وزملاء العمل أن يدعموا نمط حياته الصحي. اليوم، أولاده لا يشكون أبداً (تقريباً) من وجباته الصحية.

وزوجته لم تعد مستاءة من قضاء "جيم" لبعض الوقت لممارسة التمارين الرياضية خارج المنزل بعيداً عن الأسرة. وبتوا في واقع الأمر، هي وهو، يخرجون بعض الأوقات للرقص معاً. وتلعب الأسرة بكاملها كرة القدم أو لعبة المطاردة بعد العشاء.

وأما "جيم" أصبحت الآن تشيد به لأنه غير نمط حياته. وتفكر الآن بتغيير نمط حياتها هي أيضاً. وتوقف زملاءه في العمل عن تقديم الحلوى له.

كما قام "جيم" بالانضمام إلى مجموعة على الإنترنت. يقوم هو والأخروي بتبادل النصائح وتشجيع بعضهم البعض. والآن، فهم جميعاً يتنافسون ليروا من يستطيع المشي أكبر عدد ممكن من الخطوات في كل أسبوع.





كيف تحصل على الدعم المطلوب من:

العائلة والأصدقاء وزملاء العمل.

عائلتك وأصدقائك وزملائك يهتمون لأمرك ويريدون لك الصحة والعافية، إلا أنهم قد لا يفهمون ما تقوم به ولماذا، أو قد لا يعرفون كيف يقدمون لك الدعم في الجهود التي تبذلها. الأمر متروك لك لتخبرهم بذلك.

وإليك بعض الطرق التي يمكنكم من خلالها الحصول على دعم العائلة والأصدقاء والزملاء لنمط حياتكم الصحي.

- شاركهم بالحقائق الخاصة بداء السكري من النوع الثاني وكيفية الوقاية منه.
- أخبرهم لماذا أنت تحاول أن تعيش نمط حياة صحي.
- أطلب منهم بلطف لدعم الجهود المبذولة من قبلك.
- أعطهم تحديثات منتظمة حول التقدم الذي تحرزه.
- ضع قواعد للعائلة.

ويمكنك أيضاً أن تدعوهم إلى:

- أن يمارسوا النشاط البدني معك.
- أشركهم بالتخطيط والتسوق للحصول على الطعام الصحي.
- أشركهم في طهي الطعام الصحي وتناوله معاً.





كيف تحصل على الدعم المطلوب من:

العائلة والأصدقاء وزملاء العمل.

عائلتك وأصدقائك وزملائك قد لا يعرفون كيف يدعمون نمط حياتك الصحي.

- في العمود الأيمن، أكتب بعض الطرق التي تعترض سبيلك في تحقيق نمط حياتك الصحي.
- وفي العمود الأيسر، أكتب الطريقة التي من خلالها ستحصل على الدعم منهم.

كيف سأحصل على دعمهم	الطرق التي من خلال يعرقلون نمط حياتي الصحي
مثال: سأذكره بأني أحاول أن أكل طعاما صحيا للوقاية من داء السكري من النوع الثاني. سأطلب منه أن يتوقف عن شراء رقائق البطاطس، أو يتركهم في العمل.	مثال: زوجي يشتري رقائق البطاطس.



كيف تحصل على الدعم المطلوب من:

المجموعات، الفصول الدراسية والنوادي.

إليك بعض المجموعات، الفصول الدراسية، والنوادي التي يمكن أن تقدم لكم الدعم في نمط حياتك الصحي وكيفية العثور عليها.

المجموعات، الفصول الدراسية والنوادي.	طرق العثور عليها.
<p>المجموعات</p> <ul style="list-style-type: none"> مجتمع الصحة على الأنترنت. مجموعة الدعم 	<ul style="list-style-type: none"> أسئل مقدم الرعاية الصحية الخاص بك: أبحث في المكتبة القريبة منك، مركز الترفيه، المركز المجتمعي أو مركز كبار السن. تواصل مع الجمعية الأمريكية للسكري. (800-342-2383). تواصل مع مجموعات الحي. تواصل مع إدارة الصحة المحلية. أبحث عن الإعلانات المنشورة في النادي الرياضي. أبحث في الصحيفة المحلية. أبحث على الإنترنت، أو في دليل الهاتف. أبدأ مجموعتك الخاصة!
<p>الفصول الدراسية والنوادي</p> <p><u>الأكل الصحي</u></p> <ul style="list-style-type: none"> الطهي الصحي التخطيط للوجبات الصحية <p><u>اللياقة البدنية</u></p> <ul style="list-style-type: none"> كرة السلة ركوب الدراجات الرقص التسلق الفنون القتالية الجري كرة القدم الكرة الناعمة المشي حمل الأثقال. 	



كيف تحصل على الدعم المطلوب من:

المهنيون.

أليكم ذكر لبعض المهنيين الذي قد يدعمون نمط حياتك الصحي:

- أطباء الغدد الصماء، وهم أطباء متخصصون في داء السكري، يمكنهم دعمك في الجانب الطبي من داء السكري.
- مدرب نمط الحياة، وهو قادر على مساعدتك في تبني عادات صحية والمداومة عليها.
- أخصائي التغذية، وهو قادر على المساعدة في المسائل المتعلقة بالطعام والتغذية.
- الصيدلاني، ويمكنه أن يتحدث معك حول تأثير الأدوية.
- مقدم الرعاية الصحية الأولية، وهو على الأرجح الشخص الذي أخبرك بانك معرض لمخاطر الإصابة بداء السكري من النوع الثاني. هو أو هي قادر على مساعدتك على تعلم الكيفية التي يمكنك الوقاية من المرض ويحيلك إلى الأخصائيين الآخرين.
- الطبيب النفسي والمعالج النفسي، لديهما القدرة على مساعدتك في التأقلم مع الأفكار والمشاعر والسلوك.
- المعالج الترفيهي، وهو قادر على مساعدتك في إدارة حياتك اليومية وانخراطك في المجتمع.
- المرشدين الاجتماعيين، وهم قادرين على إرشادك وتوجيهك إلى الخدمات المختلفة.
- المدرب وأخصائي اللياقة البدنية، يستطيع أن يوجهك على الكيفية السليمة في تحريك جسمك لتتمتع بالصحة.



الرئيسية

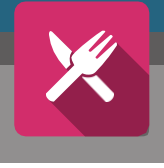


جلسة طباعة



دليل المشارك

تناول الطعام المناسب خارج المنزل



موضوع تركيز الجلسة

تناول الطعام المناسب خارج المنزل يساعدك في الوقاية من داء السكري من النوع الثاني أو تأخير الإصابة به.

تغطي هذه الجلسة:

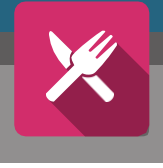
- بعض التحديات التي سوف تواجهها في إيجاد الطعام المناسب في المطعم أو المناسبات الاجتماعية.
- كيف تخطط للتأقلم مع هذه التحديات.

سوف تقوم بوضع خطة عمل جديدة!

النصائح:

- ✓ أسئل حول المكونات وطرق طهي الطعام.
- ✓ تناول وجبة خفيفة صحية قبل الخروج لحضور مناسبة اجتماعية. وهذا سوف يساعدك في اتخاذ القرارات الصحية.





حكاية "هوزي"

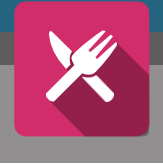
طبيب "هوزي" أخبره بأنه عرضة للإصابة بداء السكري من النوع الثاني، ولذا فهو بحاجة لتغيير طريقة أكله. يتناول "هوزي" وجبة صحية في الصباح وأخرى في العشاء في المنزل كل يوم، أما الغداء فهذه قصة مختلفة.

"هوزي" هو مقاول بناء. أثناء النهار ينتقل دائما من موقع عمل لآخر. ويحصل على وجبة الغداء من مطاعم الوجبات السريعة مروراً بالسيارة. يأخذ عادة برغر، وبطاطس مقلية ومشروب غازي.

يحب "هوزي" أن يجتمع مع أفراد عائلته، إلا أنه يواجه صعوبة في إيجاد الطعام المناسب للأكل في هذه المناسبات، ويواجه مشاكل في العثور على أطعمة صحية، وأمه تقدم له باستمرار طبق "الإيمبندا" وتحته على أكله، وبما أنه لا يريد إيذاء مشاعرها، يأخذ قطعة منه.

يقرر "هوزي" أن ينتقي أفضل خيارات الطعام الصحي عندما يأكل خارج المنزل، ويجرب تحضير وجبة غداء صحية في البيت في الليلة السابقة ليأخذها معه إلى العمل. وإذا اشترى وجبة غداء، يطلب شطيرة لحم حبش مع السلطة. وبدلاً من أن يشرب معها مشروب غازي، يشرب الماء. وقد تحسنت قدرة "هوزي" على اتخاذ القرارات، فهو قادر الآن أن يقول "لا، و"شكراً" لأمه عندما تقدم له "الإيمبندا".





تناول الطعام الصحي في المطعم

على الأرجح أنك ستعثر على اختيارات صحية في:

- المحلات التي فيها قسم خاص بالسطات.
- المطاعم التي يوجد فيها كراسي للجلوس.
- المطاعم التي تقدم وجبات نباتية.

على الأرجح انه سيكون من الصعب العثور على اختيارات صحية في:

- البوفيهات المفتوحة التي تسمح لك أن تأكل الكمية التي تستطيع أكلها.
- مطاعم البرغر
- غالبية مطاعم الوجبات السريعة
- مطاعم البييتزا

أبحث عن هذه المفردات في قوائم الطعام:

- خفيف
- قليل الدسم أو خالي من الدسم
- مبخر
- زيت الخضروات
- حبة كاملة أو قمح كامل
- بالفرن
- محمر
- حمية
- مشوي
- صحي

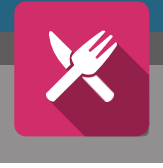
للتأكد من أن الصنف المطلوب صحي أم لا، أسئل:

- كيف يتم تحضير هذا الصنف؟
- ما هي مكوناته؟
- ما نوع الزيت المستخدم في طبخته؟



Menu





تناول الطعام الصحي في المطعم

لتغيير المكونات أو طريقة الطهي لصنف معين، أطلب:

- هل يمكنني الحصول على هذا الصنف إما مشوي، مبخر، أو محمر بدلا من المقلي؟
- ممكن تزيد من كميات الخضروات بدلا عن الجبن في شطيرتي؟
- هل يمكن وضع صلصلة السلطة، الصلصة، صلصلة اللحم، الكريمة الحامضة/الزبدة بجانب الطبق؟
- هل يمكنني الحصول على حبة بطاطس بالفرن بدلا عن البطاطس المقلي؟
- هل يمكنني الحصول على سلطة عادية بدلا من سلطة الكرنب؟
- هل يمكن طهي هذا الطبق بزيت الخضروات بدلا من شحم الخنزير أو الزبدة؟
- هل لي أن أحصل على بعض الفواكه للتحلية بدلا من الحلوى؟
- هل ممكن تشذيب الشحم من اللحم قبل الطهي؟
- هل يمكن نزع الجلد من الدجاج قبل الطهي؟
- هل يمكنني الحصول على حليب مقشود مع قهوتي بدلا من نصف الحليب ونصف الكريمة.
- هل يمكنني الحصول على ماء مع الليمون بدلا عن المشروب الغازي؟



للتأكد من أنك تحصل على كمية صحية، أطلب:

- هل يمكنني الحصول على أصغر قطعة ممكنة من هذا الصنف؟
- هل يمكنني الحصول على مقبلات بدلا من الوجبة الرئيسية؟
- هل يمكنني تقاسم هذا الطبق مع صديقي؟
- هل يمكنني الحصول على علبة مع وجبتي لأخذ ما تبقى إلى البيت؟ (ومن ثم تستطيع وضع نصف الكمية في العلبة قبل أن تأكل منها).





تناول الطعام الصحي في المناسبات.

للاستعداد للمناسبة الاجتماعية:

- تناول وجبة خفيفة صحية في المنزل لكي لا تجوع. هذا سيساعدك في اتخاذ القرارات الصحية في المناسبة.
- أخبر المضيف بطبيعة خطتك للطعام، أخبرهم بأنك تأكل بهذه الطريقة للوقاية من داء السكري من النوع الثاني. أطلب منهم بلطف لدعم محاولتك هذه.
- وأقترح بعض الخيارات الصحية.
- أطلب منهم إذا بالإمكان توفير طعام صحي.
- تعود على القول، "لا، شكرا".



تناول الأكل الصحي في المناسبات:

- أسمح لنفسك بقطعة صغيرة من الحلوى.
- أسأل عن المكونات وكيف يتم تحضير الأطباق.
- أكل من الأطباق الصحية التي أحضرتها معك.
- تناول الخضروات الخالية من النشاء أو الشربة المحضرة من المرققة حتى تشبع.
- احتفظ بكوب من الماء قريبا منك.
- الحد من الكحول.
- قول، "لا، شكرا".
- أبتعد عن البوفيه المفتوح.
- أخبر الضيوف الآخرين عن الخطة التي تتبعها للطعام، ولماذا؟



الرئيسية



جلسة طباعة



دليل المشارك

الحفاظ على حماسك للوقاية من داء السكري من النوع الثاني



موضوع تركيز الجلسة

الحفاظ على الحماس خلال فترة الستة الأشهر القادمة يساعدك في الوقاية من داء السكري من النوع الثاني أو تأخير الإصابة به.

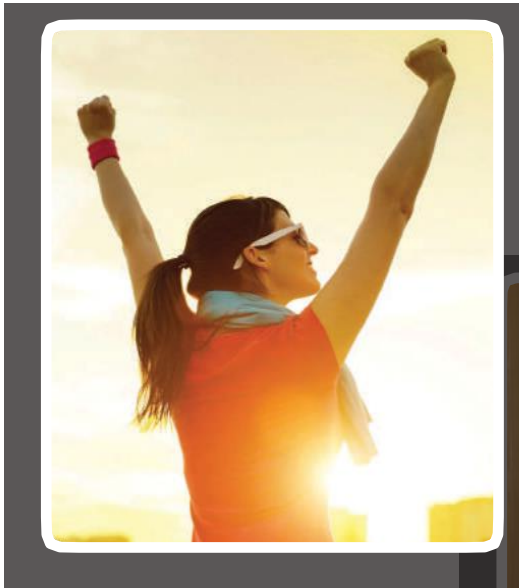
ستغطي هذه الجلسة:

- المدى الذي وصلت إليه منذ أن بدأت هذا البرنامج
- خطواتنا التالية
- أهدافك للستة الأشهر القادمة

سوف تقوم بوضع خطة عمل جديدة أيضا!

النصائح:

- ✓ جرب طرق جديدة مسلية للأكل السليم وممارسة النشاط.
- ✓ احتفل بنجاحاتك.





حكاية "ماري"



"ماري" معرضة للإصابة بداء السكري من النوع الثاني، ولذا قررت أن تأكل الطعام المناسب وأن تمارس النشاط البدني.

تعمل "ماري" بجد واجتهاد وهي ملتزمة بالخطة التي وضعتها لنفسها. ونتيجة لذلك، استطاعت أن تحقق هدفها في إنقاص الوزن، كما استطاعت أن تحقق هدفها لزيادة تمارين النشاط البدني.

لكن الغريب في الأمر هو عندما حققت "ماري" أهدافها، بدأت تشعر بفقدان الحماس، وبدأت تتراجع وتعود إلى عاداتها القديمة.

حينها قررت "ماري" أن الوقت قد حان للعمل، بعد أن فكرت بالشوط الذي قطعته، وقامت بإعداد هدف جديد لوزنها. والتزمت بنمط الحياة الصحي من جديد. وحتى أنها أقنعت زوجها بالانضمام إليها.

واليوم، عاد شعور الحماس "لماري". وتخطط للعيش حياة طويلة مفعمة بالصحة والعافية.





أهدافك للسته الأشهر القادمة

الهدف للنشاط البدني

سوف أقوم بممارسة النشاط لمدة 150 دقيقة في الأسبوع على الأقل بسرعة متوسطة أو أسرع خلال الستة الأشهر القادمة.

الوزن المستهدف

وزني الآن — رطلا.	
وخلال الستة الأشهر القادمة، سوف	
<input type="checkbox"/> أعمل على إنقاص وزني	وسوف يصل وزني إلى _____ رطلا.
<input type="checkbox"/> وسوف أحافظ على وزني	عند _____ رطلا.



أحتفل بنجاحك.

الاحتفال بالنجاح يساعد على إدامة الحماس. ها هي بعض الطرق الصحية للاحتفال. أكتب أفكارك الخاصة في العمود الذي يحمل عنوان "طرق أخرى للاحتفال" ضع إشارة (X) أمام أي فكرة تجربها.

طرق الاحتفال	طرق أخرى للاحتفال
<input type="checkbox"/> أكتب مدونة عن نجاحك	
<input type="checkbox"/> أمنح نفسك جائزة صغيرة - ليست طعاما - لمكافئة نفسك على النجاح.	
<input type="checkbox"/> أرسم مخطط بياني تحدد فيه مستوى التقدم مع مرور الزمن (الوزن، عدد الخطوات التي قطعتها يوميا، مقاس ملابسك).	
<input type="checkbox"/> أنشر صور "قبل وبعد" لنفسك	
<input type="checkbox"/> شارك نجاحك على وسائل التواصل الاجتماعي	
<input type="checkbox"/> وأشكر الأصدقاء والعائلة والزملاء الذين قدموا لك الدعم.	
<input type="checkbox"/> جرب ارتداء الملابس القديمة "قبل إنقاص الوزن".	
<input type="checkbox"/> إبدأ بكتابة مذكرة يومية للنجاح.	
<input type="checkbox"/> قدم الدعم لشخص آخر.	



كيف تتأقلم مع التحديات

قد تواجه صعوبات للحفاظ على الحماس. وفيما يلي بعض التحديات الشائعة والطرق المناسبة للتأقلم معها. أكتب أفكارك الخاصة في العمود الذي يحمل عنوان "طرق أخرى للتأقلم" وضع إشارة (X) أمام أي فكرة تجربها.

طرق أخرى للتأقلم	طرق التأقلم	التحدي
<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<input type="checkbox"/> قم بوضع أهداف جديدة لنفسك. <input type="checkbox"/> شارك في منافسة ودية. <input type="checkbox"/> جرب استخدام تطبيق لياقة بدنية على هاتفك. <input type="checkbox"/> جرب وصفة جديدة للطعام أو نشاط بدني جديد. <input type="checkbox"/> تدرب أثناء الحديث في الهاتف. <input type="checkbox"/> تدرب أثناء مشاهدة التلفزيون أو الفيديو. <input type="checkbox"/> تدرب مع فرد من أفراد عائلتك أو صديق لك.	أشعر بالملل.
<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<input type="checkbox"/> أبحث عن طريق جديدة للحصول على الدعم. <input type="checkbox"/> أذهب إلى ما تبقى من جلسات.	تجتمع هذه المجموعة مرات أقل من اجتماعاتها السابقة.
<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<input type="checkbox"/> ذكر نفسك بالفوائد الأخرى التي تحصل عليها عندما تأكل الطعام المناسب وعند ممارسة النشاط البدني. <input type="checkbox"/> ضع لنفسك هدف جديد للوزن. <input type="checkbox"/> ضع أهداف أخرى إلى جانب إنقاص الوزن.	لقد خسرت الكثير من وزني أو وصلت إلى هدف إنقاص الوزن.



كيف تتأقلم مع التحديات

طرق أخرى للتأقلم	طرق التأقلم	التحدي
<p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	<p><input type="checkbox"/> حافظ على ايجابيتك</p> <p><input type="checkbox"/> أتبع الخطوات الخمس لحل المشاكل:</p> <p>1. أشرح مشاكلك</p> <p>2. أطلع بخيارات مختلفة</p> <p>3. أختار أفضل الخيارات.</p> <p>4. ضع خطة عمل.</p> <p>5. جربها!</p>	<p>لقد انحرقت عن مساري.</p>
<p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	<p><input type="checkbox"/> بناء العضلات.</p> <p><input type="checkbox"/> أحرق المزيد من السعرات الحرارية.</p> <p><input type="checkbox"/> تناول سعر حرارية أقل.</p> <p><input type="checkbox"/> تابع الطعام والشراب الذي تتناوله.</p> <p><input type="checkbox"/> تابع نشاطك.</p>	<p>إنقاص وزني بطيء.</p>
<p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	<p><input type="checkbox"/> أحتفل بنجاحاتك.</p> <p><input type="checkbox"/> انظر إلى المدى الذي قطعته.</p> <p><input type="checkbox"/> ضع خطة عمل جديدة.</p> <p><input type="checkbox"/> أحرص على المتابعة بالطريقة الصحيحة.</p>	<p>لم أحقق سوى تقدم بسيط وهو أقل مما توقعت.</p>

الرئيسية



جلسة طباعة



دليل المشارك

عندما يتوقف إنقاص الوزن.



موضوع تركيز الجلسة

اتخاذ إجراء عند توقف خسارة الوزن قد يساعدك في الوقاية من داء السكري من النوع الثاني أو تأخير الإصابة به.

في هذه الجلسة، سوف نتحدث عن:

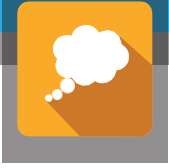
- لما تتوقف عملية إنقاص الوزن.
- كيف تستأنف إنقاص الوزن من جديد.

سوف تقوم بوضع خطة عمل جديدة أيضا!

النصائح:

- ✓ تحقيق أهداف الأكل واللياقة البدنية.
- ✓ ضع أهداف جديد التي تتطابق مع الحد الأدنى لوزنك، إذا تطلب الأمر ذلك.
- ✓ بناء العضلات.





حكاية "رخصانة"



"رخصانة" معرضة للإصابة بداء السكري من النوع الثاني. هدفها هو إنقاص 22 رطلا من وزنها، ولذا بدأت بتناول الأكل الصحي وزيادة وتيرة نشاطها البدني.

خلال الستة الأسابيع الأولى، خسرت "رخصانة" 12 رطلا من وزنها، وهذا بمتوسط رطلين في الأسبوع الواحد، ولكن في الأسبوع السابع لم تخسر سوى نصف رطل فقط. وفي الأسبوع الثامن، لم تخسر أي شيء من وزنها.

قبل إنقاص وزنها، كان وزن "رخصانة" 168 رطلا. وكانت بحاجة لتناول 1750 سعرة حرارية في اليوم للحفاظ على نفس الوزن.

والآن، يبلغ وزن "رخصانة" 156 رطلا، ولا تحتاج سوى 1650 سعرة حرارية في اليوم للحفاظ على وزنها الجديد. مما يعني بان عدد السعرات الحرارية للطعام الذي تتناوله نقص ب 100 سعرة حرارية.

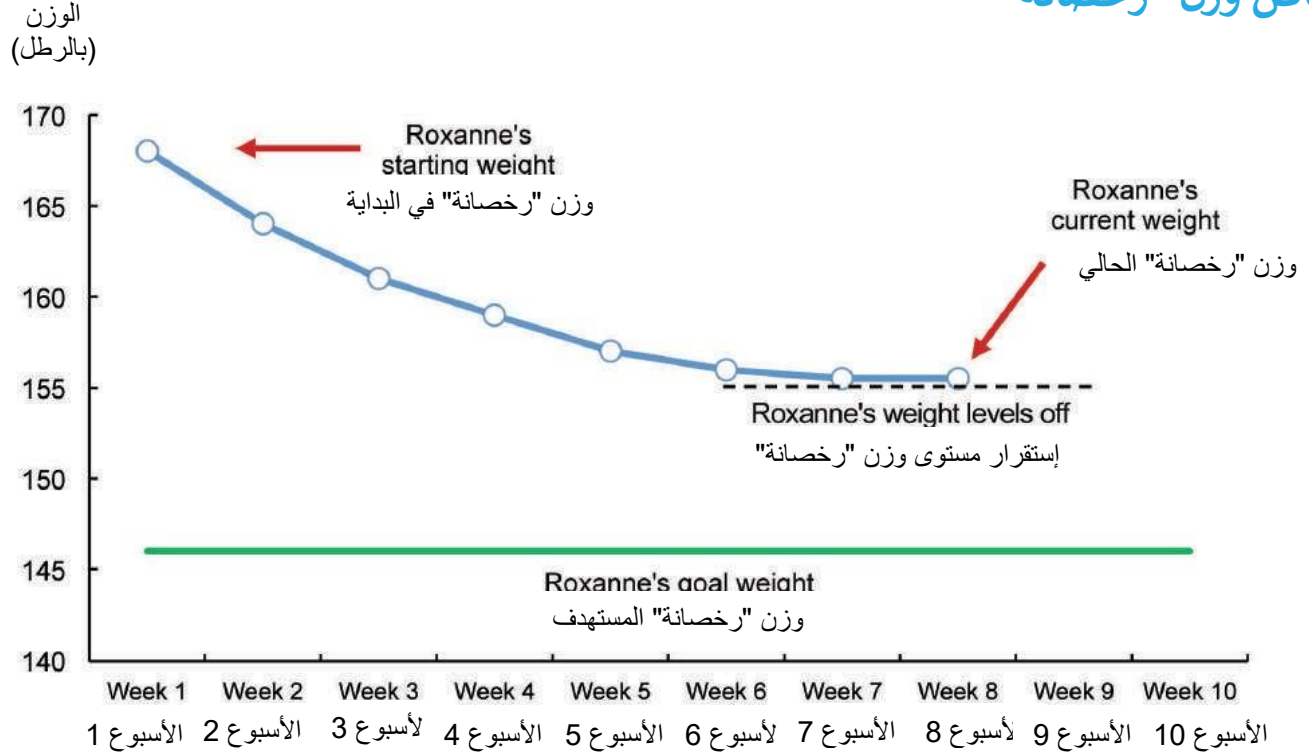
وبما أن احتياج "رخصانة" للسعرات الحرارية قد تغير، قررت وضع أهداف جديدة للأكل واللياقة البدنية. وقد أجرت تغييرات طفيفة على نمط حياتها لتخفيض 100 سعرة حرارية في اليوم الواحد.

وهذه الأيام، تشرب "رخصانة" قهوتها عبوة 12 أوقية من القهوة مع حليب مقشود بدلا عما كانت تشربه في السابق، وهي عبوة قهوة بحجم 16 أوقية مع حليب كامل الدسم مع الإفطار. إضافة إلى ذلك، فهي تستخدم حزام مقاومة أثناء مشاهدتها للتلفزيون، مما يساعدها في حرق السعرات الحرارية وبناء العضلات.

هذه التغييرات الطفيفة تتراكم مع الوقت. والآن، "رخصانة" تخسر من رطل إلى رطلين كل أسبوع.



إنقاص وزن "رخصة"



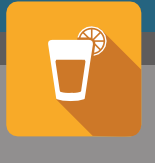
احتياج "رخصة" للسرعات الحرارية اليومية.

الآن:	وزن "رخصة" قبل إنقاص الوزن: 168 رطلا
الاحتياج اليومي للسرعات الحرارية: 1750 سعرة حرارية. الوزن: 156 رطلا	الاحتياج اليومي للسرعات الحرارية: 1650 سعرة حرارية.
التغيير في الاحتياج للسرعات الحرارية اليومية:- 100	



25 وجبة خفيفة ما دون المائة (100) سعرة حرارية

1. 13 حبة لوز
2. 1 بسكويت صغير من الشوفان.
3. 2 كيوي متوسط الحجم
4. 2 ملاعق طاولة حمص
5. 1/2 كوب زبادي خالي من الدسم
6. 1 شريحة من خبز الزبيب
7. 1 تفاحة متوسطة الحجم
8. 1 برتقالة
9. 1 كوب فراولة
10. 1 قطعة جبنة خيطية خالية من الدسم.
11. 8 حبات جزر صغير مع ملعقة صلصلة.
12. 1 علبة كولا صغيرة.
13. 1 كوب أويس مع ملعقتي طاولة طبقة عليا مخفوقة.
14. 1 كتلة شوكولا غامق أو ثلاثة مربعات.
15. 1/2 حبة موز مجمد مغمس في مربعين من الشوكولاتة الغامقة المسيلة.
16. 1 كوب من حبوب الشوفان.
17. 1/2 كوب من بذور عباد الشمس
18. 20 حبة فستق
19. 1 قهوة لاتيه مع حليب مقشود
20. 6 أكواب فشار مفرقع بالميكرويف.
21. 1 كوب صغير عصير (توت) أويس خالي من الدسم.
22. 1 كوب شربة طماطم
23. 10 رقائق بيتا بالفرن مع 1/4 كوب صلصلة.
24. 1/2 تفاحة (شريحة) مع 1 ملعقة طاولة من زبدة الفول السوداني.
25. 1 حبة صغيرة من الأفوكادو مقطعة إلى شرائح.



طرق التقليل من تناول السعرات الحرارية

إليك بعض الطرق لتناول سعرات حرارية أقل. (ضع إشارة (X) أمام أي فكرة تجربها.

أستخدم دهن أقل

لحفاظ على عدم التصاق الطعام بأواني الطهي/ أستخدم:

بخاخ طهي

أواني طبخة غير لاصقة.

ماء أو مرق

لاستبدال الزبدة أو الزيت في الأصناف المخبوزة، أستخدم:

خضروات مقطعة أو فواكه غير مضاف لها السكر.

زبادي عادي خالي من الدسم

عصير الخضروات أو الفواكه بدون إضافة السكر

أستبدل الصلصات الغنية بالدهن ب:

الشطة الحارة

حمص

عصير الليمون

صلصة لحم قليلة الدهن.

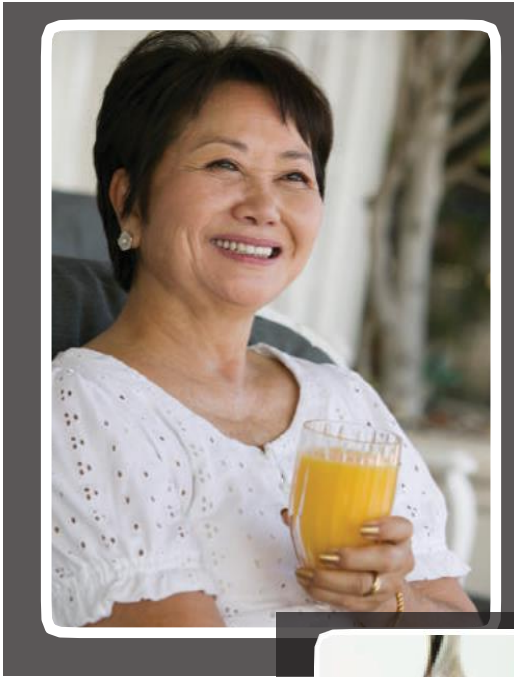
صلصة تزيين السلطة قليلة الدسم

الخردل

زبادي عادي خالي من الدسم

صلصة

خل





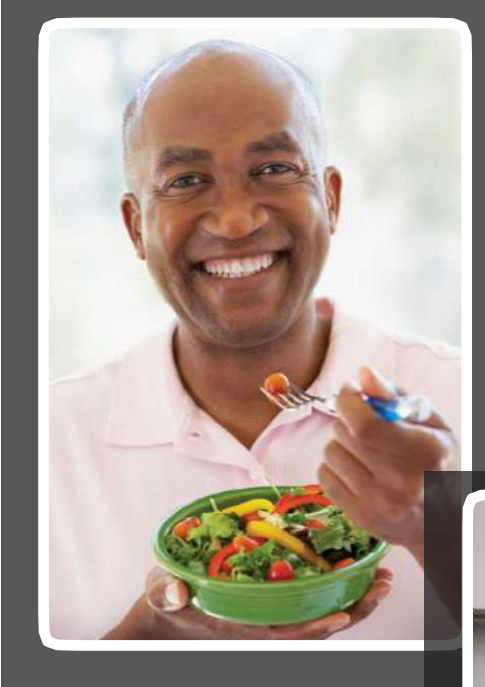
طرق التقليل من تناول السعرات الحرارية

أستبدل المشروبات الحلوة ب:

- حليب الصويا قليل الدسم
- عصير محضر من الزبادي قليل الدسم، حليب مقشود وفواكه مجمدة.
- ماء غازي مع رشّة من عصير فواكه 100%
- شاي أو قهوة بدون كريمة أو سكر.
- عصير الخضروات أو الفواكه بدون إضافة السكر.
- ماء مع الليمون أو الليمون.

تحكم بحجم قطع الطعام

- لا تتخطى أي وجبة.
- قم بقياس حجم الطعام
- أنتبه لحجم الحصة الواحدة
- خطط للوجبات الخفيفة والوجبات الرئيسية.
- أبدأ بخضروات خالية من النشاء أو بشرية محضرة من المرق.
- أستخدم أطباق صغيرة.





طرق حرق السعرات الحرارية

كل نشاط من هذه الأنشطة تحرق 100 سعرة حرارية على الأقل
ضع إشارة (X) أمام أي فكرة تجربها.

الأعمال المنزلية

- العمل في الحديقة لمدة 30 إلى 40 دقيقة.
- جرف الأوراق لمدة 30 دقيقة.
- جرف الثلج لمدة 15 دقيقة.
- غسيل السيارة ودهنها بالشمع لمدة تتراوح بين 45 و60 دقيقة.
- غسيل النوافذ أو الأرضيات لمدة تتراوح ما بين 45 و60 دقيقة.

الرياضة

- ركوب الدراجة لمدة 30 دقيقة (6 دقائق/للميل الواحد)
- الرقص السريع لمدة 30 دقيقة.
- الرياضة الهوائية المائية لمدة 30 دقيقة.
- القفز على الحبال لمدة 15 دقيقة.
- لعب كرة السلة لمدة تتراوح بين 15 إلى 20 دقيقة.
- لعب كرة قدم للمس لمدة 45 دقيقة.
- لعب كرة الطائرة لمدة تتراوح ما بين 45 دقيقة إلى 60 دقيقة.
- دفع عربة الأطفال لمسافة 1.5 ميل في 30 دقيقة (20 دقيقة/للميل الواحد)
- الجري مسافة 1.5 ميل في 15 دقيقة (10 دقائق/للميل الواحد)
- ركل السلال لمدة 30 دقيقة.
- سباحة لمدة 20 دقيقة.
- المشي لمسافة 1.75 ميل في 35 دقيقة (20 دقيقة/للميل الواحد)
- الدفع الذاتي للكرسي المتحرك لمدة 30/40 دقيقة.



المصدر: المعد الوطني للقلب والرئتين والدم.

الرئيسية



جلسة طباعة



دليل المشارك

خذ استراحة خاصة باللياقة البدنية



موضوع تركيز الجلسة

خذ دقيقتين استراحة للقيام بتمارين اللياقة البدنية كل 30 دقيقة وهذا سوف يساعدك في الوقاية من الإصابة بدأ السكري من النوع الثاني أو تأخيرها.

في هذه الجلسة، سوف نتحدث عن:

- الارتباط بين الركود وداء السكري من النوع الثاني
- بعض التحديات التي تعترض أخذ استراحات لتمرارين اللياقة البدنية وطرق التأقلم معها.

سوف تقوم بوضع خطة عمل جديدة أيضا!



النصائح:



- ✓ قم بمتابعة مقدار الوقت الذي تقضيه جالسا بسكون يوميا.
- ✓ خذ دقيقتين استراحة للياقة البدنية كل نصف ساعة.



حكاية "تييري"



"تييري" معرضة للإصابة بداء السكري من النوع الثاني. طلب منها طبيبها أن تمارس النشاط البدني لمدة 150 دقيقة أسبوعياً، بسرعة متوسطة أو أسرع. ومع مرور الزمن، وصلت إلى تحقيق هذا الهدف.

ومن ثم طلب الطبيب من "تييري" أن تبدأ بمتابعة الوقت الذي تقضيه في الجلوس الراكد، واليكم ما وجدت.

في الصباح، تجلس "تييري" راكدة عندما تركب القطار إلى العمل. تقضي غالبية اليوم جالسة في العمل على المكتب أو عند استخدام الحاسوب. تقضي بعض الوقت في الحديث في الهاتف أو يكون لديها اجتماع- أيضاً وهي جالسة. تأكل الغداء على الطاولة في غرفة استراحة الموظفين. وبعد العمل، تركب القطار في رحلة العودة إلى البيت. في وقت لاحق في المساء، تجلس لمشاهدة التلفزيون.

عندما قامت "تييري" بجمع كل تلك الأوقات، تفاجأت بما وجدته. أتضح بأنها تقضي حوالي 12 ساعة من ساعات الاستيقاظ الستة عشر في الجلوس. إذا، حتى ولو أنها تقضي 150 دقيقة في النشاط البدني أسبوعياً، إلا أن "تييري" تقضي وقتاً كبيراً في الجلوس الراكد.

ولذا قررت "تييري" أن تتخذ إجراءات لتغيير الحال. هذه الأيام، لازالت تمارس 150 دقيقة من النشاط البدني في الأسبوع. إلا أنها تقضي وقت أقل في الجلوس. تستخدم تطبيق في الهاتف الجوال ليذكرها أن تأخذ دقيقتين استراحة لياقه البدنية كل 30 دقيقة. تقف في القطار في جزء من رحلتها. وفي العمل، تتمشى حول المكتب أثناء حديثها في الهاتف، وتستخدم كرة تمارين على الحاسوب. تشعر "تييري" الآن أفضل حالاً من أي وقت مضى.



كيف تتأقلم مع التحديات

قد تواجهك صعوبات عند أخذ الاستراحة من اللياقة البدنية، وفيما يلي بعض التحديات الشائعة والطرق المناسبة للتأقلم معها. أكتب أفكارك الخاصة في العمود الذي يحمل عنوان "طرق أخرى للتأقلم" ضع إشارة (X) أمام أي فكرة تجربها.

طرق أخرى للتأقلم	طرق التأقلم	التحدي
<p>أثناء السفر:</p> <hr/> <hr/>	<p>أثناء السفر:</p> <p><input type="checkbox"/> أخرج في كل موقف استراحة عندما تقود السيارة.</p> <p><input type="checkbox"/> أما إذا أنت راكب، فيمكنك ممارسة النشاط أثناء الركوب. أرفع رجلك، أستخدم الحزام المقاوم أو شد عضلاتك.</p> <p><input type="checkbox"/> قف في حال كنت راكبا في الحافلة.</p>	<p>ليس لدي الوقت لاستراحة اللياقة البدنية.</p>
<p>أثناء مشاهدة التلفزيون أو الفيديو.</p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<p>أثناء مشاهدة التلفزيون أو الفيديو.</p> <p><input type="checkbox"/> أرقص.</p> <p><input type="checkbox"/> قم بتمارين الضغط.</p> <p><input type="checkbox"/> ارفع الأثقال أو أستخدم الحزام المقاوم.</p> <p><input type="checkbox"/> سير أو هروول في مكانك.</p> <p><input type="checkbox"/> أركب الدراجة الثابتة.</p> <p><input type="checkbox"/> تمشي حول الغرفة أثناء الفاصل الإعلاني.</p>	
<p>أثناء استخدام الحاسوب</p> <hr/> <hr/> <hr/>	<p>أثناء استخدام الحاسوب</p> <p><input type="checkbox"/> أجلس على كرة تمارين.</p> <p><input type="checkbox"/> قف. أحرص على أن يكون الحاسوب في وضع مريح.</p>	



كيف تتأقلم مع التحديات

طرق أخرى للتأقلم	طرق التأقلم	التحدي
<p>أثناء الحديث في الهاتف.</p> <hr/> <hr/> <hr/> <p>في العمل (في حال كنت تعمل في عمل مكتبي)</p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<p>أثناء الحديث في الهاتف.</p> <p><input type="checkbox"/> قم بعمل الخطوات الجانبية</p> <p><input type="checkbox"/> هرول في مكانك</p> <p><input type="checkbox"/> تمشي حول الغرفة</p> <p>في العمل (في حال كنت تعمل في عمل مكتبي)</p> <p><input type="checkbox"/> أطلب من زملائك أن تتم الاجتماعات وأنتم قيام.</p> <p><input type="checkbox"/> أصعد عن طريق السلم بدلا عن المصعد.</p> <p><input type="checkbox"/> تحدث إلى زملائك في العمل وجها لوجه بدلا من إرسال رسائل إلكترونية لهم.</p> <p><input type="checkbox"/> أستخدم آلة التصوير الموجودة في الجانب الآخر من المبنى وليس القريبة منك.</p>	<p>ليس لدي الوقت الكافي لاستراحة لياقة بدنية</p>
<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<p><input type="checkbox"/> أطلب من أفراد عائلتك أو أصدقائك أن يذكروك.</p> <p><input type="checkbox"/> ضع مذكرة في مكان بارز.</p> <p><input type="checkbox"/> أضبط المنبه</p> <p><input type="checkbox"/> أستخدم تطبيق للهاتف أو الحاسوب لتذكيرك؟</p>	<p>نسيت أن أخذ استراحة لياقة بدنية</p>

الرئيسية



جلسة طباعة



دليل المشارك

المحافظ على النشاط للوقاية من داء السكري من النوع الثاني



موضوع تركيز الجلسة

المحافظة على النشاط البدني على المدى الطويل سوف يساعدنا في الوقاية من الإصابة بداء السكري من النوع الثاني أو تأخيرها.

في هذه الجلسة، سوف نتحدث عن:

- بعض الفوائد للاستمرار في ممارسة النشاط البدني
- بعض التحديات التي قد تعترضكم في محاولة الحفاظ على النشاط البدني وطرق التأقلم معها.
- إلى أي مدى وصلت منذ أن بدأت هذا البرنامج

سوف تقوم بوضع خطة عمل جديدة أيضا!



النصائح:



- ✓ أعرف ماذا تعني لك "لماذا". ذكر نفسك يوميا لماذا يجب المحافظة على النشاط البدني. أطلب من أفراد عائلتك أو أصدقائك أن يذكروك.
- ✓ كافئ نفسك بهدية صغيرة - شيء آخر غير الطعام - عندما تحقق أهداف اللياقة البدنية. أطلب من أفراد عائلتك أو أصدقائك أن يدعموك.



حكاية "تيو"

"تيو" معرض للإصابة بداء السكري من النوع الثاني. طبيبه طلب منه أن يقوم بإنقاص 20 رطلا من وزنه وان يمارس أنشطة بدنية لمدة 150 دقيقة على الأقل أسبوعيا.

وبعد عمل مرهق وشاق، تمكن "تيو" من بلوغ أهدافه للوزن والنشاط البدني. وأصبح مستوى ضغط الدم لديه طبيعيا. وطبيبه يقول إنه لم يعد معرض لمخاطر الإصابة بداء السكري من النوع الثاني.

ولكن بمرور الوقت، أنشغل "تيو" كثيرا. زوجته سجلت بفصول دراسية. ولذا أستوجب الأمر أن يتولى "تيو" بعض المهام المنزلية التي كانت زوجته تقوم بها.

والآن "تيو" يقوم بمشاوير للمنزل أثناء استراحة الغداء. ونتيجة لذلك، لا يوجد لديه الوقت للمشي أثناء فترة الغداء.

ويصعب على "تيو" أن يجد وقت كاف لممارسة النشاط البدني. ضف إلى ذلك انه قد بلغ هدفه الخاص بالوزن وبالتالي فقد الحماس. وبدأ روتينه الخاص باللياقة البدنية يتراجع.

حينها قرر "تيو" أن يتخذ إجراءات لتغيير الحال. انه نشيط مع أطفاله، ويمنح نفسه جائزة صغير (من غير الطعام) ليكافئ نفسه على بلوغ أهداف اللياقة البدنية، ويطلب من أطفاله مساعدته في إنجاز المهام المنزلية لكي يكون لديه وقت كاف لممارسة النشاط البدني.

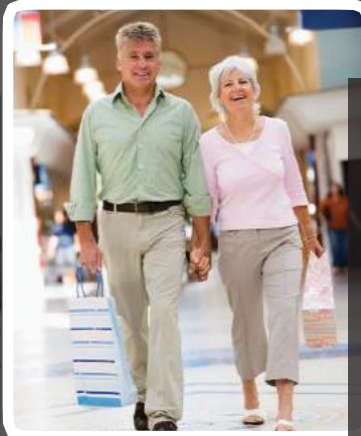
واليوم، أستعاد "تيو" روتينه الخاص باللياقة البدنية إلى ما كان عليه في السابق، ويخطط للاستمرار بالنشاط للمدى البعيد. فهو يرغب بان يحافظ على صحته، إضافة إلى ذلك، يعجبه الشعور الذي يتولد مع ممارسة النشاط البدني.





كيف تتأقلم مع التحديات

طرق أخرى للتأقلم	طرق التأقلم	التحدي
<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<input type="checkbox"/> ألبس ملابس مناسبة للطقس. <input type="checkbox"/> أمش في مركز التسوق. <input type="checkbox"/> جرب طريقة أخرى لممارسة النشاط البدني، مثل السباحة.	الطقس غير مناسب للمشي في الهواء الطلق.
<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<input type="checkbox"/> أسأل مقدم الرعاية الصحية الخاص بك حول كيفية معالجة الإصابة. على سبيل المثال، قد تحتاج للراحة وضع ثلج على الإصابة. <input type="checkbox"/> أبحث عن طريقة أخرى لتكون نشطاً. على سبيل المثال، في حال كنت مصاباً في رجلك، قد تكون قادراً على السباحة. <input type="checkbox"/> أستخدم الأربطة والتجبير. <input type="checkbox"/> أرفع من مستوى نشاطك مع مرور الوقت.	أنا مصاب.





كيف أستطيع المحافظة على مستوى نشاطي

ما هو الغرض من البقاء نشطا على المدى البعيد؟

ما هي الصعوبات التي قد تواجهها في الحفاظ على مستوى النشاط للمدى البعيد؟



كيف ستأقلم مع تلك الصعوبات؟

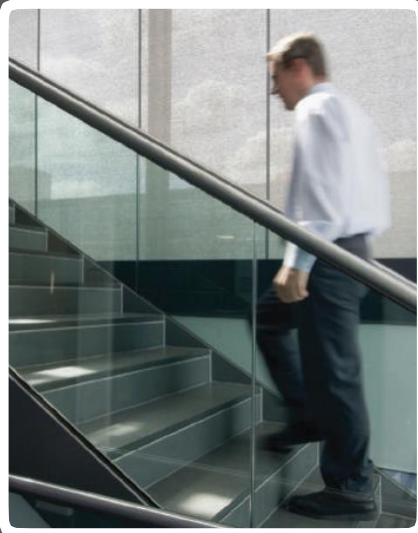


نصائح حول كيفية الحفاظ على النشاط اليومي

الخطوات الصغيرة الصغيرة من شأنها أن تساعدك على الحفاظ على النشاط اليومي. ضع إشارة (X) على الأفكار التي تريد تجربتها. ومن ثم جربها! وانتظر لترى مدى نجاحها.

أمش كلما تمكنت من ذلك.

- في العمل، تمدد وتحرك حول المكتب كل 30 دقيقة.
- أخرج من الحافلة أو القطار بمسافة موقوف وامش بقية المسافة.
- أذهب لتتمشى لمدة 30 دقيقة بدلا عن مشاهدة التلفزيون.
- تسلق المرتفعات حولك.
- أجعل من المشي في صباح يوم السبت عادة أسبوعية.
- أوقف السيارة بعيدا عن المحل وأمش باقي المسافة.
- أستبدل رحلة الأحد بقيادة السيارة برحلة مشيا على الأقدام.
- تمشي بعد العشاء.
- تمشي أثناء استراحات العمل.
- أصعد عن طريق السلم بدلا عن المصعد أو السلم الكهربائي.
- تمشي مع كلبك لفترة أطول.
- تمشي بخفة في مركز التسوق.
- أمش إلى الدكان.
- خذ أطفالك إلى المدرسة مشيا على الأقدام.





نصائح حول كيفية الحفاظ على النشاط اليومي

تحرك أكثر في المنزل



- قم بإصلاح الأشياء في المنزل.
- قم بقص العشب في حديقتك بمكنة القص بدون الدفع الذاتي.
- أصبغ منزلك.
- أجرف الورق من العشب.
- أجرف الثلج.
- أكس، أمسح، أو استخدم آلة الكنس لكنس الأرضية.
- أغسل سيارتك باليد.

عش حياة نشطة



- تجنب الأجهزة التي تقوم بالأشياء بدلا عنك، مثل الخلاطة الكهربائية.
- أنتق الأنشطة التي تستمتع فيها والتي تتناسب مع حياتك اليومية.
- أرقص على الموسيقى - لوحدك، أو مع شخص آخر.
- أمنح نفسك هدية صغيرة - شيء آخر غير الطعام - عندما تحقق أهداف اللياقة البدنية.
- في حال ذهابك إلى الفاعليات الرياضية الخاصة بالأولاد، تمشي حول الملعب بدلا من الجلوس.
- أنظم إلى مجموعة مشي أو تسلق المرتفعات.
- أرفع الأثقال أو استخدم حزام المقاومة أثناء مشاهدتك للتلفزيون أو الفيديو.
- هرول في مكانك أثناء مشاهدة التلفزيون.
- ألعب لعبة العلامة، أو الصحن الطائر، أو كرة القدم مع أطفالك أو أحفادك.
- جرب نشاط بدني جديد
- أستخدم تطبيق لياقة بدنية
- أستخدم فيديو للياقة البدنية.

الرئيسية

جلسة طباعة

دليل المشاركة

حافظ على نشاطك عندما تكون بعيدا عن المنزل



موضوع تركيز الجلسة

الحفاظ على النشاط عندما نكون بعيدين عن المنزل سوف يساعدنا في الوقاية من الإصابة بداء السكري من النوع الثاني أو تأخيرها.

في هذه الجلسة، سوف نتحدث عن:

- بعض التحديات التي قد تعترضكم في محاولة الحفاظ على النشاط البدني وطرق التأقلم معها عندما تكونوا بعيدين عن المنزل.

سوف تقوم بوضع خطة عمل جديدة أيضا!

النصائح:



- ✓ إذا كنت راكبا، فيمكنك رفع أرجلك أثناء الركوب.
- ✓ مارس النشاط بطريقة لا تحتاج إلى معدات اللياقة البدنية (تمشي، هرول في مكانك، أرقص، طبق تمارين الضغط، أطلع السلم أو أستخدم تطبيق للياقة البدنية).
- ✓ تفرج على المناظر السياحية وأنت تمارس النشاط البدني (المشي، ركوب الدراجة، التسلق، التزلج، السباحة، أو التجديف).



حكاية "شيري"



"شيري" معرضة للإصابة بداء السكري من النوع الثاني. ولذا بدأت تمشي مع جارتها كل صباح، وأيضاً تركب الدراجة الثابتة بعد العشاء، وتحقق أهداف النشاط البدني في التمرين لمدة 150 دقيقة أسبوعياً على الأقل بسرعة متوسطة أو أكثر.

"شيري" وزوجها يخططان لزيارة بعض الأصدقاء القدامى في نهاية أسبوع يوم الذكرى. تستغرق الرحلة بالسيارة حوالي ست ساعات إلى منزل أصدقائهم ما يعني الجلوس لفترة كبيرة. وعندما تصل هناك، لن تتمكن "شيري" من المشي كما تفعل مع جارتها أو ركوب الدراجة الثابتة. فهي قلقة بأنها لن تحقق أهداف اللياقة البدنية هذا الأسبوع.



تجد "شيري" طريقة للبقاء نشطة أثناء الرحلة. فستقوم مع زوجها بتخصيص دقيقتين استراحة للياقة البدنية كل 30 دقيقة. في الاستراحة يمدون أطرافهم ويتمشون في كل مكان يقفون فيه.

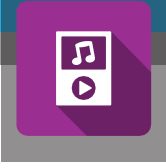
تقول "شيري" لأصدقائها بأنها تمارس النشاط البدني للوقاية من داء السكري من النوع الثاني، وتدعو أصدقائها للانضمام إليها.

"شيري" وصديقتها "آن" تمشيان كل يوم، وهي طريقة عظيمة لمعرفة المنطقة التي تزورها.

تقترح "آن" الخروج برحلة على القارب، ولم يسبق "لشيري" أن ركبت قارباً من قبل، إلا أنها قررت أن تجرب، فأحبت ركوب القارب كثيراً!

"شيري" بهذه الطريقة لم تصادف أي صعوبة في تحقيق مستوى النشاط في ذلك الأسبوع، فهي سعيدة بمعرفة أنها تستطيع أن تحافظ على نشاطها البدني حتى عندما تكون بعيدة عن المنزل.

ما الذي يجعل الأمر صعباً عليك للبقاء نشطاً عندما تكون بعيداً عن المنزل؟



كيف تتأقلم مع التحديات

يواجه المرء صعوبة في البقاء نشطا عندما يكون بعيدا عن المنزل. وفيما يلي بعض التحديات الشائعة والطرق المناسبة للتأقلم معها. أكتب أفكارك الخاصة في العمود الذي يحمل عنوان "طرق أخرى للتأقلم" ضع إشارة (X) أمام أي فكرة تجربها.

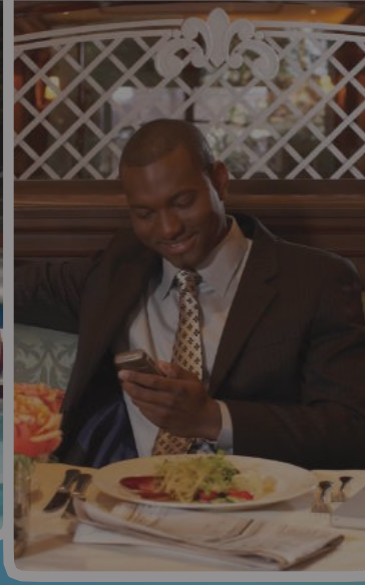
التحدي	طرق التأقلم	طرق أخرى للتأقلم
أني مشغول وليس لدي وقت لمشاهدة المناظر الطبيعية.	<input type="checkbox"/> تفرج على المناظر الطبيعية وأنت تمارس النشاط البدني (المشي، ركوب الدراجة، التسلق، التزلج، السباحة، أو التجديف).	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
أنا في زيارة للأصدقاء أو العائلة.	<input type="checkbox"/> أخبرهم بأنك تمارس النشاط البدني للوقاية من داء السكري من النوع الثاني. <input type="checkbox"/> أبحث عن أنشطة التي يمكنك القيام بها، ووجه دعوة لهم للانضمام إليك.	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
ينعين على السفر مسافة طويلة، ما يعني الجلوس لمدة طويلة.	<input type="checkbox"/> إذا كنت راكبا، فيمكنك أداء تمرين رفع الأرجل أثناء الركوب. <input type="checkbox"/> خذ القطار سوف تتمكن من المشي قليلا أثناء الرحلة. <input type="checkbox"/> أما إذا سافرت بالسيارة، خصص وقت لأخذ استراحة للياقة البدنية لمدة دقيقتين كل نصف ساعة.	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>



كيف تتأقلم مع التحديات

طرق أخرى للتأقلم	طرق التأقلم	التحدي
<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<input type="checkbox"/> أستخدم المشي كطريقة للتعرف على المنطقة التي تزورها. <input type="checkbox"/> أشرت خريطة واستكشفت المكان. <input type="checkbox"/> أسأل السكان المحليين أين أماكن المشي. <input type="checkbox"/> أبحث عن خرائط وأفكار للمسارات في الحاسوب. <input type="checkbox"/> نزل تطبيق خرائط في هاتفك الذكي. <input type="checkbox"/> تمشي داخل مركز التسوق المحلي.	<p>لا أعرف الطرق في المنطقة، ولذا لا أعرف إلى أين أمشي.</p>
<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<input type="checkbox"/> أبحث عن وجود مركز لياقة بدنية يمكنك استعماله. <input type="checkbox"/> أختار مكان الإقامة بفندق فيه مركز لياقة بدنية ومسبح. <input type="checkbox"/> خذ معك حزام مقاومة. <input type="checkbox"/> أستأجر دراجة هوائية. <input type="checkbox"/> مارس النشاط بطريقة لا تحتاج إلى معدات اللياقة البدنية (تمشي، هرول في مكانك، أرقص، طبق تمارين الضغط، أطلع السلم أو أستخدم تطبيق للياقة البدنية).	<p>لا أستطيع استعمال مركز اللياقة البدنية أو المعدات التي لدي في المنزل</p>
<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<input type="checkbox"/> أطلب من شخص آخر مرافقتك لممارسة النشاط البدني معاً. <input type="checkbox"/> أنشط لوحدي. <input type="checkbox"/> أنظم إلى مجموعة لياقة بدنية في الإنترنت. <input type="checkbox"/> تواصل مع رفيقك الدائم في اللياقة البدنية للدعم.	<p>رفيقي في التمارين الرياضية ليس معي.</p>

الرئيسية



جلسة طباعة



دليل المشارك

معلومات أكثر عن النوع الثاني من داء السكري

PREVENT T2 
A PROVEN PROGRAM TO PREVENT OR DELAY TYPE 2 DIABETES



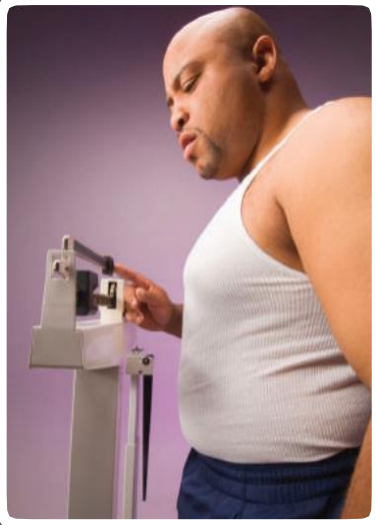
موضوع تركيز الجلسة

لقد عملت بجد واجتهاد للوقاية من داء السكري من النوع الثاني من خلال إنقاص الوزن وممارسة النشاط البدني.

في هذه الجلسة، سوف نتحدث عن:

- أساسيات داء السكري من النوع الثاني
- كيف تعرف إذا أنت مصاب بداء السكري من النوع الثاني
- كيف تتحكم بالنوع الثاني من داء السكري.

سوف تقوم بوضع خطة عمل جديدة أيضا!



حقائق حول النوع الثاني من داء السكري

- ✓ يقوم غالبية الناس المصابون بداء السكري من النوع الثاني بفحص مستوى سكر الدم بأنفسهم يوميا أو أسبوعي، ويراقبون النتائج.
- ✓ الكثير من الأشخاص الذين يعانون من النوع الثاني من داء السكري يتناولون الأدوية التي تنظم سكر الدم.
- ✓ كما يخضع الكثير من الأشخاص المصابون بالنوع الثاني من داء السكري لتحاليل مخبرية عديدة.





أساسيات داء السكري من النوع الثاني

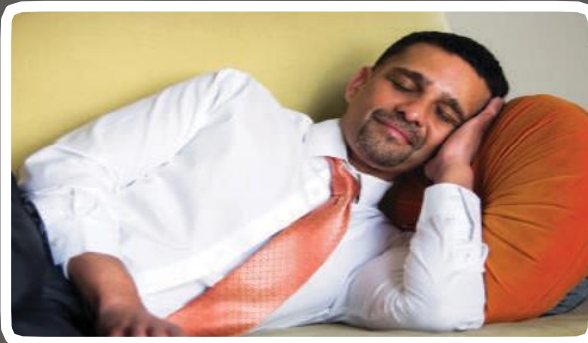
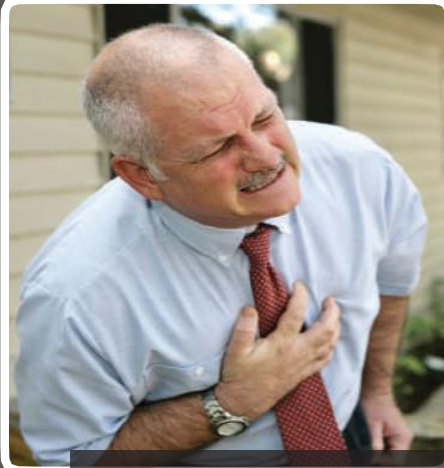
أجسام الأشخاص المصابون بداء السكري من النوع الثاني لا تنتج الأنسولين بكفاءة، ولذا يتراكم السكر في الدم بدلا من الانتقال إلى الخلايا. وهذا يعني بان الخلايا لا تحصل على طاقة كافية. ومع مرور الزمن، يمكن أن يسبب السكر المرتفع في الدم العديد من المضاعفات الصحية.

يمكن لداء السكري من النوع الثاني أن يؤدي:

- قلبك والأوعية الدموية، مما يسبب نوبة قلبية أو سكتة دماغية
- الأعصاب
- الكلي، مما قد يؤدي إلى فشل كلوي
- العيون، مما قد يقود إلى العمى
- الأقدام، مما قد يتسبب في بتر الأقدام
- اللثة
- الجلد

تزداد فرصة الإصابة بداء السكري من النوع الثاني في حالة:

- زيادة الوزن (وزن زائد أو سمنة)
- تقضي فترة طويلة جالسا أو مستلقيا.
- والديك أو إخوانك مصابون بداء السكري من النوع الثاني
- أمريكي من أصل أفريقي، من أصل إسباني، أمريكي من السكان الأصليين أو أمريكي من أصل آسيوي.
- يبلغ عمرك 45 عاما أو أكثر. قد يكون ذلك بسبب الميول إلى عدم ممارسة النشاط البدني وزيادة الوزن أثناء التقدم في السن. غير أن النوع الثاني من داء السكري يرتفع في أوساط الشباب أيضا.
- كنت مصابة بداء السكري أثناء الحمل (سكري الحمل).

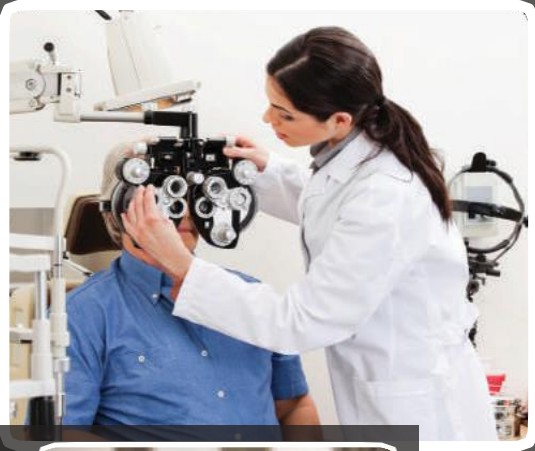




حكاية "مايك" و "هنري"

"مايك" معرض للإصابة بداء السكري من النوع الثاني، وهو يحاول الوقاية من الإصابة من خلال العيش بنمط حياة صحي.

والد "مايك" "هنري" مصاب بداء السكري من النوع الثاني، وهدفه هو أن يحافظ على مستوى سكر الدم عند المستوى الصحي.



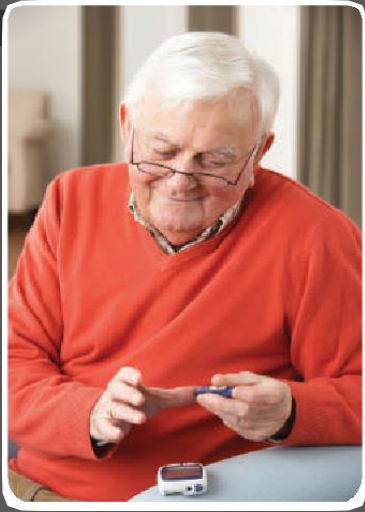
لدى "مايك" و "هنري" أهداف للأكل واللياقة البدنية متشابهة جداً. فهما يحاولان الوصول إلى وزن صحي والحفاظ عليه. وكليهما يراقبان مآكلهم ولياقتهم البدنية.

ولكن خلافاً لـ "مايك"، يقوم "هنري" بفحص مستوى سكر الدم يومياً، ويتابع النتائج. ويتناول "هنري" أيضاً حبوب لتنظيم السكر في الدم.

"مايك" و "هنري" يراقبان صحتهم عن كثب، غير أن "هنري" يزور مقدم الرعاية الصحية مرات أكثر، ويجري فحوصات مخبرية أكثر. بالإضافة إلى فحص سكر الدم، يجب عليه فحص ضغط الدم والكوليسترول والكلي والعيون والأقدام بشكل منتظم.

"مايك" نزل من وزنة، والأرقام الناتجة عن فحص سكر الدم طبيعية. يقول مقدم الرعاية الصحية "لمايك" انه يسير في المسار الصحيح للوقاية من السكري من النوع الثاني.

وأرقام سكر الدم "لهنري" طبيعية أيضاً. يقول مقدم الرعاية الصحية انه يبلي بلاء حسناً في الحفاظ على مستوى سكر الدم عند المدى الصحي.





التعايش مع داء السكري من النوع الثاني

كيف ستتغير حياتك في حال إصابتك بداء السكري من النوع الثاني؟

وماذا ستفعل للوقاية منه.



الرئيسية

جلسة طباعة



دليل المشارك

المزيد حول النشويات



موضوع تركيز الجلسة

الفهم الأفضل للنشويات من شأنه مساعدتك في الوقاية من داء السكري من النوع الثاني.

في هذه الجلسة، سوف نتحدث عن:

- الرابط بين الكربوهيدرات وداء السكري من النوع الثاني
- أنواع الكربوهيدرات
- مقارنة صحية للكربوهيدرات.
- كيف تجد كمية الكربوهيدرات في الطعام.

سوف تقوم بوضع خطة عمل جديدة أيضا!



النصائح:

- ✓ بدلا من اختيار الأرز الأبيض، جرب الشعير والأرز البني.
- ✓ وبدلا من اختيار فطيرة التفاح، جرب يخنة التفاح مع القرفة.





أنواع الكربوهيدرات

يوجد ثلاثة أنواع من الكربوهيدرات:

1. النشاء
2. السكر
3. الألياف

1. تتضمن الأطعمة النشوية ما يلي:

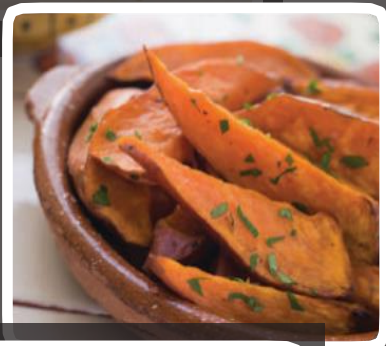
- الخضروات النشوية
- الفاصوليا والبازلاء والعدس
- الأطعمة المكونة من الحبوب.

وتشمل الخضروات النشوية ما يلي:

- الذرة
- البازلاء الخضراء
- الجزر الأبيض
- موز الهند
- البطاطس
- الكوسا الشتوية
- البطاطس الحلو (اليام)

وتشمل الفاصوليا، البازلاء والعدس ما يلي:

- الأسود، البنتو، والفاصوليا الحمراء.
- البازلاء سوداء العينين
- حبوب الحمص
- العدس الأحمر والبني والأسود.
- البازلاء





أختر الحبة الكاملة

الحبة الكاملة تحتوي على ألياف وفيتامينات ومعادن ونشاء.

الحبوب المصفاة تحتوي على النشاء فقط.

أنواع الكربوهيدرات

الأطعمة التي تستمد من الحبوب تشمل ما يلي:

- الحبوب الكاملة
- الحبوب المصفاة

وتشمل لأطعمة المستمدة من الحبوب ما يلي:

- الشعير
- الخبز والعيش وأصناف المخبوزات التي تحضر من دقيق حبوب القمح الكاملة 100%
- الأرز البني والبري
- الشوفان ودقيق الشوفان
- الحبوب الكاملة 100%
- المعكرونة المحضرة من 100 % دقيق قمح حبة كاملة.
- الفشار
- التورتيللا المحضرة من 100% حبة قمح كاملة أو 100% حبة ذرة صفراء

الأطعمة المحضرة من الحبوب المصفاة تشمل ما يلي:

- الخبز والعيش والأصناف المخبوزة التي تحضر من الدقيق الأبيض.
- المعكرونة المحضرة من الدقيق الأبيض.
- الأرز الأبيض.





أنواع الكربوهيدرات.

2. وتشمل السكريات ما يلي:

- سكر الفواكه (الفركتوز)
- سكر الحليب (اللاكتوز)
- السكر الأبيض والبنّي والبودرة.
- مركز الذرة
- مُركز القيقب
- العسل
- الدبس

3. الأطعمة الغنية بالألياف تشمل ما يلي:

- الفاصوليا والبازلاء والعدس
- الخضروات والفواكه - لاسيما تلك التي تكسوها قشرة أو البذور القابلة للأكل.
- المكسرات، مثل الفول السوداني والجوز واللوز.
- الأطعمة المكونة من الحبوب الكاملة.

ينبغي الحد من المكسرات

لكونها غنية بالسعر الحرارية



ينبغي الحد من السكر

السكر هو المادة الرئيسية الأكثر تسببا في الارتفاع المفاجئ في سكر الدم من بين ثلاثة أنواع من النشويات.

أحصل على كمية كافية من الألياف

الألياف تمر عبر الجسم بدون هضمها. ولذا تشعرك بالشبع بدون إضافة سعرات حرارية. كما أنها تخفض من مستوى السكر في الدم ومن الكوليسترول.

حاول الحصول على ما بين 25 إلى 30 غرام من الألياف يوميا. تأكد من ملصقات حقائق الغذاء للتأكد من كمية الألياف الموجودة بالصنف.

الكثير منا لا يحصل على كمية الألياف الكافية. في حال أردت زيادة كمية الألياف التي تتناولها، زدها ببطء مع مرور الوقت. وأشرب كمية كبيرة من الماء هذا يساعد في الوقاية من اضطراب المعدة.

ويفضل الحصول على الألياف من الطعام على المكملات الغذائية. والسبب في ذلك أن الطعام يحتوي على عناصر غذائية عديدة إلى جانب الألياف، مثل الفيتامين والمعادن.



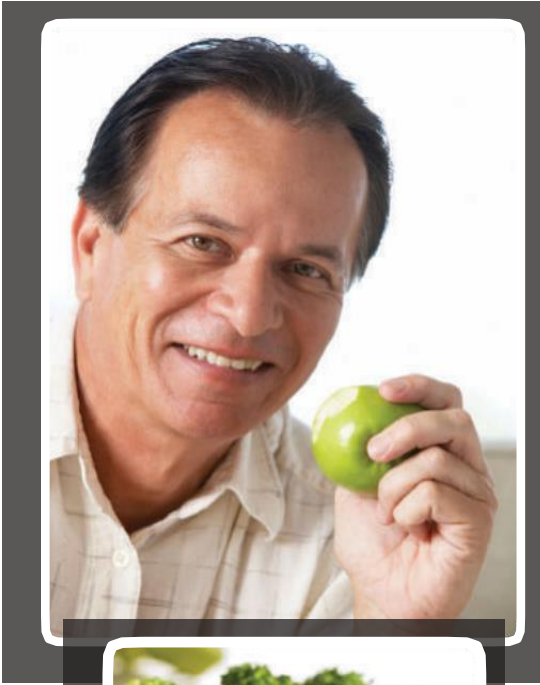
حكاية "ديزموند"

"ديزموند" معرض للإصابة بداء السكري من النوع الثاني. طبيبته أخبرته بأنه كلما زاد من تناول كمية أكبر من الكربوهيدرات كلما ارتفعت نسبة السكر بالدم. وطلبت الطبيبة من "ديزموند" أن يتعامل بطريقة صحية مع الكربوهيدرات.

"حاول أن تقلل من النشويات"، تقول طبيبة "ديزموند". "وعندما تتناول النشويات، أختَرِ الصحي منها."
ويقرر "ديزموند" أن يستبدل:

- الحلويات والكعك بالفواكه، مثل التفاح والبرتقال والتوت.
- البطاطس والذرة بالخضروات الغير نشوية، مثل البروكلي والفلفل والجزر.
- الخبز الأبيض بالخبز المحضر بحبة القمح الكاملة 100%.
- الأرز الأبيض بالأرز البني.

وهذه الأيام، تبنى "ديزموند" مقارنة صحية لتناول النشويات. فهو يستخدم ملصقات الطعام للبحث عن الأصناف الصحية التي تلبّي أهدافه المحددة للكربوهيدرات. كما أنه مستمر بالنشاط. ونتيجة لذلك، أنخفض معدل سكر الدم لديه.





مقاربة صحية للكربوهيدرات

حاول أن تتبنى مقاربة صحية للكربوهيدرات، وأليكم الكيفية:
حضر طبقك

يفترض أن تشكل الكربوهيدرات ربع الكمية التي تتناولها من الطعام.
أختر الكربوهيدرات بعناية.

وعندما تتناول الكربوهيدرات، أختر تلك الأصناف التي تحتوي على:

- ✓ سعات حرارية أو دهن أو سكر قليلة.
- ✓ نسبة عالية من الألياف والماء.
- ✓ تحتوي على نسبة كبيرة من الفيتامين والمعادن والبروتين.

أستبدل الأصناف بآخري صحية.

جرب هذه الأفكار:

جرب...	بدلا من...
الماء، الماء الغازي أو شاي مثلج عادي بدون سكر.	المشروبات الحلوة مثل المشروب الغازي العادي أو الشاي المثلج مع السكر أو مجموع الفواكه أو مشروبات الطاقة.
فاكهة كاملة	العصائر
بطاطس حلو	البطاطس الأبيض
الخبز المحضرة من 100% دقيق قمح حبة كاملة.	الخبز المعمول من الدقيق المصفى
الأرز البني أو الشعير	الأرز الأبيض.
وجبات السيريال المعمولة من حبة القمح الكاملة أو دقيق الشوفان.	وجبات السيريال (الحبوب) المعمولة من الحبوب المصفاة
زبادي عادي خالي من الدسم مع التوت	الزبادي كامل الدسم مع السكر
يخنة التفاح مع القرفة	فطير التفاح
شوكولاتة ساخنة محضرة بالحليب خالي الدسم، بودرة الكاكو ومسحة سكر.	قطعة حلويات شوكولاتة



الكربوهيدرات بالأرقام

اقرأ ملصقات الطعام

قراءة ملصقات الطعام مثل الملصق الوارد أدناه، هي إحدى الطرق للتعرف على كمية الكربوهيدرات في الطعام. أليكم الكيفية:

أولاً أبحث عن حجم الحصة الواحدة. هذا يبين لك الكمية التي تحتوي عليها الحصة الواحدة من هذا الصنف.

بعدها أبحث عن الكربوهيدرات الإجمالية. هذا يبين لك عدد الغرامات من الكربوهيدرات التي تحتوي عليها الحصة الواحدة من الصنف.

هذه العبوة تحتوي على ثلاث حصص. إذاً، إذا تناولت العبوة بالكامل، يعني ذلك بانك سوف تتناول ثلاث أضعاف كمية الكربوهيدرات.

طرق أخرى للتعرف على كمية الكربوهيدرات في الطعام، وتشمل:

- تطبيقات للهواتف الذكية أو الحاسوب.
- المواقع الإلكترونية



حجم الحصة 1 كوب (228 غرام) عدد الحصص في العبوة الواحدة 3	
السعرات الحرارية 250	السعرات الحرارية من الدهون 110
= % من القيمة اليومية	
إجمالي الدهون 12 غرام	18%
الدهون المشبعة 3 غرام	15%
الكوليسترول 30 مغم	10%
الصوديوم 470 مغم	20%
للكربوهيدرات الإجمالية 31 غرام	10%
الألياف الغذائية 0 غرام	0%
السكر 5 غرام	
البروتين 5 غرام	
فيتامين أ	4%
فيتامين سي	2%
كالمسيوم	20%
الحديد	4%
*النسبة من القيمة اليومية تستند إلى فرضية أن الحمية الغذائية اليومية هي 2000 سعرة حرارية. قد تختلف القيمة اليومية الخاصة بك وتكون أعلى أو أقل اعتماداً على كمية احتياجاتك من السعرات الحرارية.	
السعر الحرارية 2,500	السعر الحرارية 2,000
إجمالي الدهون	أقل من 65 غرام
الدهون المشبعة	أقل من 20 غرام إلى 25 غرام الكوليسترول
صوديوم	أقل من 300 مغم
	أقل من 2,400 مغم
	أقل من 2,400 مغم إجمالي النشويات
	أقل من 300 غرام
	أقل من 375 غرام

حجم الحصة الواحدة للطعام هو: 1 كوب. هذه العبوة تحتوي على 3 حصص.

الكربوهيدرات الإجمالية في الحصة الواحدة: 31 غرام.

إذا تناولت العبوة بالكامل، يعني ذلك بانك سوف تتناول 93 غراماً من الكربوهيدرات.



الكربوهيدرات بالأرقام

حصة واحدة من الكربوهيدرات

كل صنف من هذه الأصناف يحتوي على 15 غرام من الكربوهيدرات، وهذا يمثل حصة واحدة.



- 1 حبة صغيرة فاكهة طازجة (4 أوقية)
- 1/2 كوب فاكهة معلبة أو مجمدة.
- 1 شريحة خبز (1 أوقية) أو 6 (1 بوصات) تورتيللا.
- 1/2 كوب من وجبة الشوفان.
- 1/3 كوب من المعكرونة أو الأرز
- 4 إلى 6 قطع بسكويت.
- 1/2 كعكة إنجليزي أو خبز الهامبرغر
- 1/2 كوب من الفاصوليا السوداء أو الخضروات النشوية
- 1/4 حبة كبيرة من البطاطس بالفرن (3 أوقية)
- 2/3 الكوب زيادي عادي خالي من الدسم
- 2 بسكويت صغير
- 2 بوصة بسكويت بني أو كعكة بدون الكريمة
- 1/2 كوب بوظة أو شربات
- 1 ملعقة طاولة من المركز أو الجام أو الجيلي أو السكر أو العسل
- 2 ملاعق طاولة من المركز الخفيف
- 6 كرات الدجاج
- 1 كوب شربة
- 1/4 حصة شرائح بطاطس مقلي متوسط

*المصدر: الجمعية الأمريكية للسكري



الكربوهيدرات الخاصة بي

دون بعض الكربوهيدرات المفضلة لديك، حدد الصنف الذي تعتقد بأنه صحي. في حال أن الصنف ليس صحي، أكتب البديل الصحي له.

الكربوهيدرات المفضلة لدي	صحي؟	البديل الصحي الذي سوف أجربة
	<input type="checkbox"/>	
	<input type="checkbox"/>	
	<input type="checkbox"/>	
	<input type="checkbox"/>	
	<input type="checkbox"/>	
	<input type="checkbox"/>	
	<input type="checkbox"/>	
	<input type="checkbox"/>	
	<input type="checkbox"/>	
	<input type="checkbox"/>	
	<input type="checkbox"/>	
	<input type="checkbox"/>	
	<input type="checkbox"/>	
	<input type="checkbox"/>	
	<input type="checkbox"/>	

الرئيسية

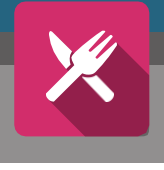


جلسة طباعة



دليل المشارك

تناول الطعام الصحي الذي تستمتع فيه



موضوع تركيز الجلسة

تناول الأطعمة الصحية ليس ممتعاً فقط، بل يساعدك في الوقاية من داء السكري من النوع الثاني.

في هذه الجلسة، سوف نتحدث عن الكيفية التي:

- نتعامل فيها مع الأكل الصحي
- الاختيارات الصحية للغذاء
- تناول الطعام الصحي الذي تستمتع فيه.

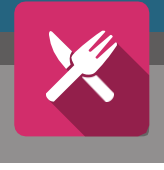
سوف تقوم بوضع خطة عمل جديدة أيضاً!

النصائح:



- ✓ إذا كنت تشعر بالجوع، أبدأ بخضروات خالية من النشاء أو بشرية محضرة من المرق.
- ✓ جرب استبدال أطباقك المفضلة لتجعلها صحية.





حكاية "أنطوني"

في يوم الأربعاء، كان "أنطوني" مشغول جدا طوال اليوم. لم يتناول الغداء ولم يتمكن حتى من تناول وجبة خفيفة. أثناء قيادته للسيارة في مشوار العودة إلى المنزل، شعر بأنه جائع جدا.

عندما تشعر بالجوع الشديد، قد تشعر بما يلي:

- بالقلق
- بالارتباك
- بالطمع
- بالتجهم
- بخفة الرأس
- بمغص في البطن
- بالرعدة
- بالوهن



وبما أن "أنطوني" كان يسعر بهذا الشعور، توقف في محل على الطريق إلى المنزل. وأشترى كيس رقائق البطاطس، ومن ثم أكل نصف الكيس أثناء جلوسه في السيارة.

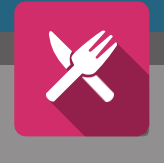
"أنطوني" يأكل بعض الأحيان حتى ولو لم يشعر بالجوع.

عندما لا تكون جائعاً، قد تأكل بسبب أنك:

- تشعر بالملل أو القلق.
- يذكرك الصنف بذكرى سعيدة.
- يعجبك مذاق الطعام.
- لا تريد إهدار الطعام
- لا تدرك بأنك تأكل بسبب أنك مركز على مشاهدة التلفزيون، أو تعمل، أو تقود السيارة... الخ.

هذه الأيام يحاول "أنطوني" ألا يأكل إلا إذا كان يشعر بالجوع. ويحتفظ بخضروات مقطعة قريبة منه في المنزل وفي العمل. وبهذه الطريقة، لا يشعر بالجوع الشديد.





تناول كمية الأكل المناسبة







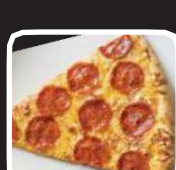



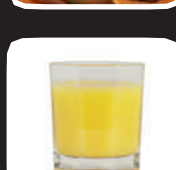

- تناول الكمية المناسبة هو جزء من المقاربة الصحية للأكل، جرب هذه النصائح:
- ✓ تناول الأكل فقط عندما تشعر بالجوع. انتبه لإشارات الجوع لديك. حاول أن لا تأكل لدوافع أخرى، مثل الشعور بالملل أو الحزن. أبحث عن طرق أخرى للتأقلم مع تلك المشاعر.
 - ✓ ولكن لا تنتظر حتى تشعر بالجوع الشديد. وفي تلك الحالة، قد تتخذ قرارات غير صحية أو تأكل أكثر مما يجب.
 - ✓ لا تأكل من كيس كبير أو زبديّة كبيرة. عوضاً عن ذلك، قسم طعامك إلى قطع معقولة. وهذا سوف يساعدك بالتحكم بكمية الأكل التي تتناولها.
 - ✓ أستخدم أطباق صغيرة وعبوات الحصة الواحدة لأنها تشعرك بالراحة والشبع.
 - ✓ ركز على طعامك - على المذاق والريحة والمظهر والصوت. حاول أن تتجنب القراءة أو قيادة السيارة أو مشاهدة التلفزيون أثناء الأكل، سوف تستمتع بطعامك أكثر بهذه الطريقة.
 - ✓ تناول أكلك ببطء. وهذا يمنح دماغك الفرصة ليستقبل الإشارة بانك قد شبعت.
 - ✓ توقف عندما تشعر بالشبع. انتبه لإشارات الشبع. لا تتخمد نفسك.



الخيارات الصحية للوقاية من داء السكري

اتخاذ القرارات الصحية السليمة هو جزء من المقاربة الصحية للأكل. اختر الأصناف التي تحتوي على:

- سعرات حرارية أو دهن أو سكر قليلة.
- نسبة عالية من الألياف والماء.
- غنية بالفيتامين والمعادن والبروتين.

1/2 كوب بودنغ بالشوكولاتة (153 سعرة حرارية)		1/2 كوب زبادي عادي خالي من الدسم مع ملعقة شاي من مربى الفاكهة (85 سعرة حرارية)	
1 كوب لوز محمص بالزيت (953 سعرة حرارية)		1 كوب فشار مفرق بالهواء (31 سعرة حرارية).	
1 حصة متوسطة من شائح البطاطس المقلية بالطريقة الفرنسية (378 سعرة حرارية)		1 طبق سلطة جانبي (17 سعرة حرارية)	
1 شريحة بيتزا ببيروني (338 سعرة حرارية)		1 كوب شربة منسترون (127 سعرة حرارية)	
1/2 كوب صلصة كون كويسو (179 سعرة حرارية)		1/2 كوب صلصة عادية (38 سعرة حرارية)	
1 كوب عصير برتقال (122 سعرة حرارية)		1 برتقالة متوسطة الحجم (69 سعرة حرارية)	



الخيارات الصحية للوقاية من داء السكري

أكتب أفكارك الخاصة للاختيارات الصحية للأطعمة. أكتب نوع الطعام الذي تريد تغييره. في العمود الأيمن في الجدول أدناه، وفي العمود أليس، أكتب البديل الصحي.

أختَر	بدلاً من...
1.	1.
2.	2.
3.	3.
4.	4.
5.	5.
6.	6.
7.	7.
8.	8.
9.	9.
10.	10.



تعديل الوصفة

منذ أن أبلغت الطيبية "أنطوني" بأنه معرض للإصابة بداء السكري من النوع الثاني، كان قلنا بان حميته الغذائية الجديدة ستحرمه من التمتع بالأكل. هو يحب الطهي، إلا انه لا يعرف الكثير عن الطهي الصحي. أنه يتصور بأنه سيضطر لأكل كميات كبيرة من السبانخ الطازج.

إليك بعض الطرق لكيفية جعل اختياراتكم الصحية ممتعة.



- غير أطباقك المفضلة لتجعلها صحية.
- انتق الأجبان التي تحتوي على دهن أقل ومذاقها قوي، مثل جبنة البارما وجبنة الفيتا.
- أختَر مواد ذات جودة عالية.
- أنتق المواد التي تتضمن تنوعاً في النكهات، والقوام، والروائح والألوان.
- أطف الخضروات مثل الفاصوليا الخضراء والبروكلي بشكل خفيف، لكي تبقى متماسكة ومحتفظة بلونها الناظر.
- زين الطعام بالأعشاب والبهارات وصلصة السلطة قليلة الدسم، أو عصير الليمون أو الخل أو الشطة الحارة أو زيادي عادي خالي من الدسم والصلصة.
- أشوي أو حمص الخضروات واللحوم لإبراز مذاقها.
- تعلم أساليب جديدة لطهي الطعام ووصفات من الكتب والمقالات الصحفية والفيديو. أو سجل في دورة من دورات الطهي الصحي.
- تبادل الأفكار حول الطهي مع الأصدقاء والعائلة.
- جرب أطباق ومكونات جديدة.



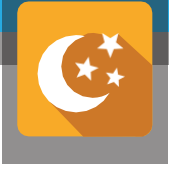
الرئيسية

جلسة طباعة



دليل المشارك

أحصل على نوم كاف



موضوع تركيز الجلسة

الحصول على نوم كاف يساعدك في القواية من داء السكري من النوع الثاني.

في هذه الجلسة، سوف نتحدث عن:

- لماذا النوم مهم؟
- بعض الصعوبات التي قد تواجهك في الحصول على نوم كافي وبعض الطرق للتأقلم معها.

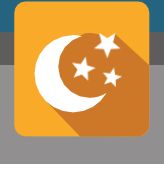
سوف تقوم بوضع خطة عمل جديدة أيضا!



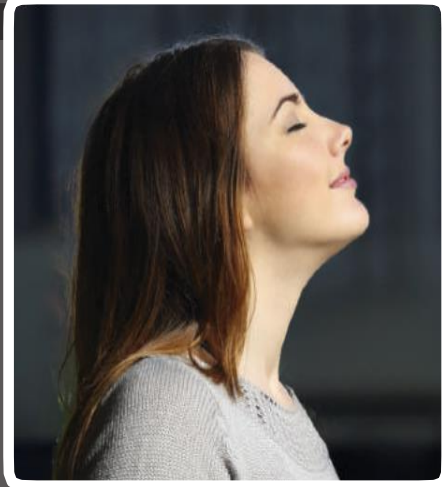
النصائح:



- ✓ اذهب إلى السرير واستيقظ من النوم في نفس الوقت كل يوم هذا سوف يساعد جسمك على التعود على جدول محدد.
- ✓ اتباع روتين وقت النوم يساعدك على الاسترخاء.



حكاية "جيني"



"جيني" معرضة للإصابة بداء السكري من النوع الثاني. سألتها طبيبها عن نومها وما إذا هي تحصل على 7 ساعات نوم في الليلة على الأقل.

ضحكت "جيني" "هل أنت جاد؟" ردت عليه بالسؤال. "سأكون محظوظة لو حصلت على 5 ساعات نوم."

لا تواجه "جيني" أية صعوبة تذكر في الخلود في النوم. إلا أنها تضطر إلى الذهاب إلى الحمام في الساعات الأولى من الصباح. وهذا يدخلها في التفكير في كل الأشياء التي ينبغي عليها القيام بها اليوم التالي.

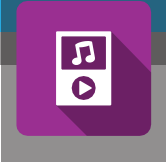
إضافة إلى ذلك، تنفس زوجها مرتفع بعض الشيء. كلا الأمرين يصعبان على "جيني" العودة إلى النوم وغالبا ما تكون مستلقية في السرير لساعات وهي مستيقظة.

هذه الأيام، تشرب "جيني" كمية ماء أقل وتتجنب شرب الكافيين في المساء، وتعد قائمة بالأشياء التي ستقوم بها اليوم التالي وتضعها جانبا.

من النادر أن تستيقظ "جيني" في الليل للذهاب إلى الحمام. وإذا اضطرت لذلك، فهي تتنفس بعمق لمساعدة نفسها للعودة إلى النوم، وتشغل مروحة لتغطية صوت تنفس زوجها.

والآن "جيني" هي أقرب إلى الحصول على 7 ساعات نوم في الليلة.

ما هي الصعوبات التي تواجهك في الحصول على نوم جيد؟



كيف تتأقلم مع التحديات

قد تواجه صعوبات في الحصول على نوم كافي. وفيما يلي بعض التحديات الشائعة والطرق المناسبة للتأقلم معها. أكتب أفكارك الخاصة في العمود الذي يحمل عنوان "طرق أخرى للتأقلم" ضع إشارة (X) أمام أي فكرة تجربها.

طرق أخرى للتأقلم	طرق التأقلم	التحدي
<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<input type="checkbox"/> خطط مسبقا لكي تنجز أعمالك في وقت مبكر. <input type="checkbox"/> أطلب من العائلة أو الأصدقاء مساعدتك لفي إنجاز أعمالك. <input type="checkbox"/> أجل بعض المهام إلى اليوم التالي. <input type="checkbox"/> قم بإعداد قائمة بالأشياء التي ستقوم بها اليوم التالي وضعها جانبا.	أظل مستيقظا إلى وقت متأخر من الليل لكي أستكمل عمالي.
<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<input type="checkbox"/> أرفع درجة حرارة التدفئة أو خفضها، أو أفتح النافذة. <input type="checkbox"/> ألبس ملابس مناسبة للطقس. <input type="checkbox"/> اختر الفراش المناسب. <input type="checkbox"/> خذ حمام ساخن أو بارد أو دش.	أشعر بالبرودة أو الحرارة.
<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<input type="checkbox"/> أطلب من شريكك تنظيف أنفه، أحتفظ بعلبة مناديل ورقية قريبة من السرير. <input type="checkbox"/> أطلب من شريكك للنوم على جنب أو على البطن. <input type="checkbox"/> أطلب من شريكك الحصول على مساعدة مقدم الرعاية الصحية.	شريك في السرير يتقلب وتنفسه مرتفع أو يشخر



كيف تتأقلم مع التحديات

طرق أخرى للتأقلم	طرق التأقلم	التحدي
<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<input type="checkbox"/> أستخدم سدادات الأذنان <input type="checkbox"/> شغل المروحة، آلة الضوء البيضاء أو الراديو مضبوطة على أصوات الضجيج الساكن لتغطية الضجيج المزعج. أو أستخدم تطبيق هاتف ذكي لعرض ضجيج أبيض أو أصوات للطبيعة. <input type="checkbox"/> أغلق الأبواب والنوافذ. <input type="checkbox"/> أطلب من الناس الهدوء.	الضجيج مرتفع.
<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<input type="checkbox"/> أحصل على ستائر غامقة لغرفتكم. <input type="checkbox"/> أرتد كمام نوم.	الضوء زائد.
<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<input type="checkbox"/> تمدد. <input type="checkbox"/> إذا أمكن، أحصل على السرير والفرش والمخدة التي تعجبك.	لا أستطيع أن أرتاح.
<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<input type="checkbox"/> أشرب مشروب قبل النوم بساعتين على الأقل. <input type="checkbox"/> وإذا اضطرت للشرب وقت النوم، أشرب رشفة صغيرة.	أنا عطشان.
<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<input type="checkbox"/> تجنب الكافيين والكحول. <input type="checkbox"/> توقف عن الشرب قبل النوم بساعتين على الأقل.	أضطر للقيام للذهاب إلى الحمام.



كيف تتأقلم مع التحديات

طرق أخرى للتأقلم	طرق التأقلم	التحدي
	<p>أثناء النهار:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> أصبح من النوم في نفس الوقت كل يوم، هذا يساعد جسمك على التعود على جدول محدد. <input type="checkbox"/> تجنب الكافيين. <input type="checkbox"/> في حال كنت تدخن، أعتزل التدخين. <input type="checkbox"/> تجنب نوم القيلولة، أو أبقها قصيرة جدا. <input type="checkbox"/> كن نشطا. <input type="checkbox"/> تحكم بالتوتر. <input type="checkbox"/> أسئل مقدم الرعاية الصحية إذا كانت الأدوية تتسبب في بقائك مستيقظا. <p>ساعتين قبل موعد النوم</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> تجنب استخدام الحاسوب، الهاتف الخليوي أو التلفزيون لأن الضوء قد يخدع دماغك في التفكير بان الوقت قد حان لأن تستيقظ من النوم. <input type="checkbox"/> تجنب العمل أو النشاط. <input type="checkbox"/> إتباع روتين وقت النوم يساعدك على الاسترخاء. <p>وقت النوم</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> اذهب إلى السرير واستيقظ من النوم في نفس الوقت كل يوم، وهذا سوف يساعد جسمك على التعود على جدول محدد. <input type="checkbox"/> لا تضغط على نفسك أن تنام. <input type="checkbox"/> أبعد الساعات عن نظرك لتمنع التفكير بمرور الوقت. <input type="checkbox"/> في حال اعتقدت بانك لن تنام خلال وقت قصير، أنهض من السرير، وانشغل بشيء مريح لفترة وجيزة. 	<p>أشعر بالقلق أو اليقظة.</p>

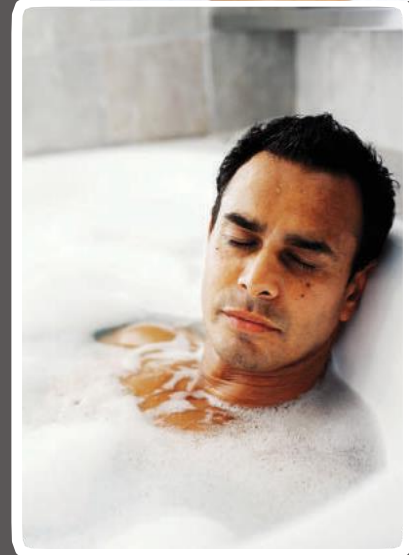
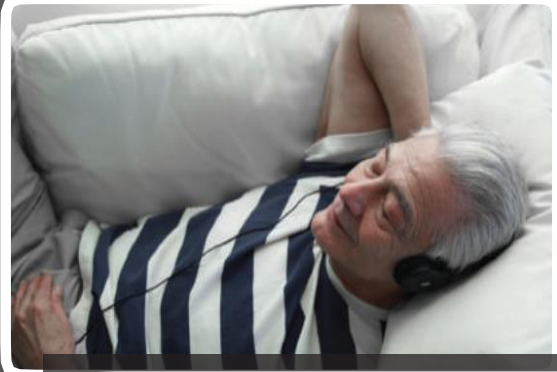
طرق الاسترخاء

من الأفكار الجيدة أن تتبع روتين معين لوقت النوم والذي يساعدك على الاسترخاء. حاول أن تبدأ الروتين ساعتين قبل موعد النوم.

إليك بعض الطرق للاسترخاء

- خذ نفس عميق.
- أخفت الإضاءة.
- أشرب شاي أعشاب أو حليب ساخن.
- أحصل على تدليك.
- أستمع إلى موسيقى هادئة.
- قم بإعداد قائمة بالأشياء التي ستقوم بها اليوم التالي.
- إقرأ كتاب مريح.
- أجلس في الخارج.
- تمدد.
- خذ حمام ساخن أو بارد أو دش.
- أكتب في المذكرة الخاصة بك.

ما الذي يساعدك في الاسترخاء في نهاية اليوم؟



الرئيسية



جلسة طباعة

دليل المشارك

العودة إلى المسار السليم



موضوع تركيز الجلسة

تساعدك العودة إلى المسار السليم لتحقيق أهدافك الخاصة بالأكل واللياقة البدنية على الوقاية من داء السكري من النوع الثاني.

في هذه الجلسة، سوف نتحدث عن:

- الحفاظ على الإيجابية
- إتباع الخطوات الخمس لحل المشاكل

سوف تقوم بوضع خطة عمل جديدة أيضا!

النصائح:



✓ قد تصادف أوقات تتعثر فيها في تحقيق أهدافك لأسبوع أو أسبوعين، ويسمى هذا "زلة". ويعتبر أمرا طبيعيا.

✓ تذكر: الزلة قد تصبح مسألة كبيرة إذا سمحت لها أن تكون كذلك. ومهما كان الأمر، لا تستلم مطلقا!





حكاية "كوفي"

"كوفي" معرض للإصابة بداء السكري من النوع الثاني، ولذا يحاول أن يعيش نمط حياة صحي. لمدة شهرين، و"كوفي" ملتزم بالأهداف التي رسمها لنفسه للأكل واللياقة البدنية. ونتيجة لذلك خسر 15 رطل من وزنه.

لكن في يوم الجمعة، تم تسريح بعض زملاء "كوفي" من العمل. حينها بدأ يقلق بأنه ربما سيكون الشخص التالي المعرض للتسريح. ولذا قرر أن يثبت لمديره بأنه يعمل بجد واجتهاد ويهرق نفسه في العمل.

وفي يوم الاثنين، حضر "كوفي" إلى العمل "مبكرا. ما يعني أنه لم يكن لديه الوقت الكافي في الصباح لتحضير أي شيء للغداء، ولذا يشتري قطعة حلوى من آلة البيع بدلا من تناول غداء صحي.

ولنيل إعجاب المدير، يستمر "كوفي" في العمل في مكتبه خلال فترة الغداء. ونتيجة لذلك، لا يستطيع المشي المعتاد أثناء فترة الغداء ولا يحصل على نشاط بدني كاف كل يوم. وأستمر "كوفي" بنفس الروتين كل يوم في ذلك الأسبوع.

وبنهاية الأسبوع، غضب "كوفي" من نفسه لأنه خرج عن مسار الأكل واللياقة البدنية، ولأن وزنه زاد رطلين، واعتراه الشعور بأنه إنسان فاشل مولدا الرغبة في الاستسلام.

قرر "كوفي" باتخاذ إجراء العودة إلى المسار لمنع حدوث زلة مشابهة في المستقبل، وحافظ على الإيجابية بدءا باستعمال الخطوات الخمس لحل المشاكل.





كيف "يستعمل" كوفي " الخطوات الخمس لحل المشاكل؟

أولاً، قام "كوفي" بكتابة وصف كامل للمشاكل التي يواجهها، وحاول أن يكتشف أسباب هذه المشاكل.

وأدرك بان لديه مشكلتين:

المشكلة الأولى: لا يتناول غداء صحي في كل يوم.

السبب: يقلق "كوفي" بانه سيخسر وظيفته، ولذا يأتي إلى العمل قبل الموعد، ما يعني انه لا يجد الوقت الكافي لتحضير الغداء في الصباح. ولذا، يضطر لشراء قطعة حلوى من آلة البيع بدلا من تناول غداء صحي كل يوم.

المشكلة الثانية: لا يمارس نشاط بدني كافي كل يوم.

السبب: لأن "كوفي" يقلق من خسارة وظيفته. ولذا، يجلس في مكتبة ويعمل خلال فترة الغداء. ونتيجة لذلك، لا يستطيع المشي المعتاد أثناء فترة الغداء ولا يحصل على نشاط بدني كافي كل يوم.

يدرك "كوفي" إن كلا المشكلتين سببها واحد، لأنه يقلق من خسارة وظيفته. وبدلا من التعامل مع القلق بطريقة الحضور مبكرا والعمل خلال فترة الغداء، كان بإمكانه أن:

- يسأل مديره إذا كان عمله هو حقا معرض للخطر. قد ربما أن قلقه ليس له أساس، أو
- أن يسأل مديره حول ما يمكنه فعله للحفاظ على عمله بدلا من الحضور مبكرا والعمل خلال فترة الغداء.

الخطوات الخمس لحل المشاكل

1. أشرح مشاكلك
2. طور خيارات مختلفة
3. اختر أفضل الخيارات.
4. ضع خطة عمل.
5. جربها!



كيف "يستعمل" كوفي "الخطوات الخمس لحل المشاكل؟

وبعدها، قام "كوفي" بعصف ذهني لكتابة بعض الوسائل التي ستساعده في التأقلم مع مشكلة. وليتأكد من أنه يأكل وجبة الغداء الصحية يوميا، بإمكانه أن:

- يحضر الغداء في الليلة السابقة، أو في عطلة نهاية الأسبوع.
- يحتفظ بكمية من الوجبات الخفيفة الصحية في العمل.
- يطلب من صديق أو أحد أفراد العائلة تجهيز وجبة الغداء له.
- يتسوق لشراء المواد التي يمكن تحضيرها بسرعة مثل الفواكه والزبادي.

للتأكد من أنه يمارس نشاط بدني كاف يوميا، بإمكانه أن:

- يتمشى خارج المكتب أو في الداخل أثناء العمل بدلا من الجلوس على المكتب (أثناء الاتصالات الهاتفية أو الاجتماعات).
- أن يزيد من نشاطه البدني أثناء فترات المساء وعطلة نهاية الأسبوع.
- أن يصعد عن طريق السلم بدلا عن المصعد.
- أن يركب الدراجة إذا كان عمله قريبا من المنزل والطريق آمن لذلك.
- أن يوقف سيارته بعيدا عن موقف السيارات في العمل.
- أن يستخدم منضدة تفرض عليه العمل وهو قائم.

وبعد أن يتوصل "كوفي" إلى هذه الأفكار والخيارات، ينتقي الأفضل منها ويعد خطة عمل للتنفيذ، ويجربها.





العودة إلى المسار الصحيح

فكر بالمسائل التي تسببت- أو قد تتسبب- بإخراجك عن مسار تحقيق أهداف الأكل واللياقة البدنية. اختر واحدة من هذه المشاكل، وخليك إيجابي واستعمل الخطوات الخمس لحل المشاكل.

خطوات خمس لحل المشاكل

1. أشرح مشكلتك بوضوح: ما الذي كان السبب في اعتقادك؟

2. طور خيارات مختلفة: ما هي بعض الطرق لحل مشكلتك؟

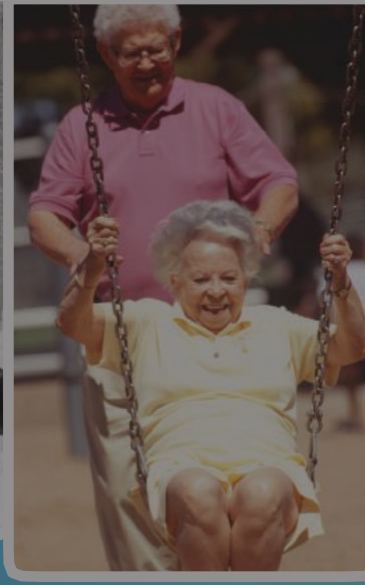
3. أنتق أفضل الخيارات: ما هي أنجح الخيارات لحل مشكلتك؟

4. ضع خطة عمل: (أستخدم خطة عمل فاضية من مذكرة خطة العمل الخاصة بك) كيف ستنفذ تلك الخيارات عمليا؟

5. جربها، وانتظر لترى مدى نجاحها.

الرئيسية

جلسة طباعة



دليل المشارك

الوقاية من داء السكري من النوع الثاني - طيلة
العمر!



موضوع تركيز الجلسة

الحفاظ على استمرار نمط حياتك الصحي للمدى الطويل يساعدك في الوقاية من داء السكري من النوع الثاني أو تأخيره.

في هذه الجلسة، سوف نتحدث عن:

- إلى أي مدى وصلت منذ أن بدأت هذا البرنامج
- كيف تستمر في نمط حياتك الصحي حتى بعد انتهاء هذا البرنامج.
- أهدافك للستة الأشهر القادمة

سوف تقوم بوضع خطة عمل جديدة أيضا!





حكاية "رشاد"

"رشاد" معرض للإصابة بداء السكري من النوع الثاني، ولذا أنظم إلى برنامج الوقاية من داء السكري من النوع الثاني. يساعده البرنامج في تبني نمط حياة صحي. ويبدأ رشاد بحمية غذائية صحية ويتمشى كل يوم. وهو يعمل على ممارسة النشاط البدني لمدة 150 دقيقة أسبوعياً، بسرعة متوسطة أو أسرع.

أثمرت الجهود التي بذلها رشاد، وتوصل بعد عام من دخوله البرنامج إلى تحقيق أهدافه لإنقاص وزنه. يشعر بحال أفضل مما كان عليه الحال في السنوات الماضية.

لكن عندما انتهى البرنامج، وجد رشاد نفسه يتراجع وينزلق إلى عادات الأكل القديمة. ويبدأ أيضاً بتخطي بعض نشاط المشي اليومي. ونتيجة لذلك، أستعاد 5 أرطال من وزنه.

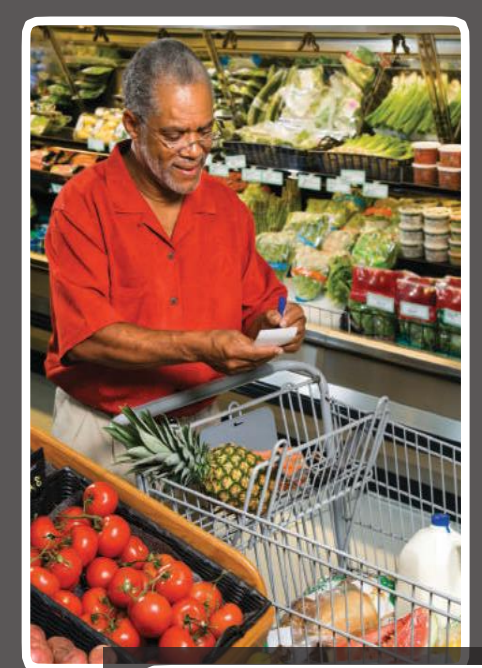
يعرف رشاد بأنه بحاجة لإيجاد طرق جديدة للحصول على الدعم اللازم. ولذا، يدعو أحد الأشخاص الذين تعرف عليهم في البرنامج ليمشي معه. ويسجل في فصل دراسي لتعلم الطهي الصحي في المركز المحلي لكبار السن.

ويعرف رشاد بأنه بحاجة لاستمرار الحماس. ولذا، قام بإعداد هدف جديد لوزنه. وقرر أن يجرب وصفة جديدة كل أسبوع.

كما أتفق مع رفيقة في المشي أن يجربا خطوات سير جديدة للمشي.

وهذه الأيام، يأكل رشاد بشكل صحي ويحافظ على مستوى نشاطه البدني. وزنه الآن عند المستوى الصحي. ولم يعد معرض لمخاطر الإصابة بداء السكري من النوع الثاني؟

كيف ستحصل على الدعم للبقاء متحمساً بعد انتهاء البرنامج؟





أهدافك للستة الأشهر القادمة

هدفك للنشاط البدني

سوف أقوم بممارسة النشاط لمدة 150 دقيقة في الأسبوع على الأقل بسرعة متوسطة أو أسرع خلال الستة الأشهر القادمة.

الهدف الخاص بالوزن

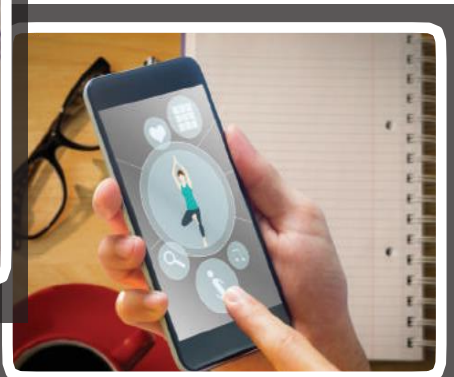
وزني الآن — رطلا.
وخلال الستة الأشهر القادمة، سوف
<input type="checkbox"/> أعمل على إنقاص وزني وسوف يصل وزني إلى _____ رطلا.
<input type="checkbox"/> وسوف أحافظ على وزني عند _____ رطلا.

المهارات التي ينبغي التعود عليها.

لقد تعلمت العديد من مهارات نمط الحياة الصحي في هذا البرنامج، أستمر في استعمالها في الأشهر والسنوات القادمة من حياتك.

تابع طعامك ونشاطك ووزنك. المتابعة تبين لك ما إذا أنت تحقق أهدافك أم لا. إضافة إلى ذلك، تساعدك في رؤية الأشياء التي تجيد استخدامها والأشياء التي تحتاج إلى تحسين.

عد إلى المسار الصحيح. من الطبيعي أن تنحرف عن مسارك للطعام الصحي واللياقة البدنية في حياتك، لكن المهم هو أنك قادر على العودة إلى المسار الصحيح لمنع حدوث زلات مشابهة في المستقبل.





أهدافك للسنة الأشهر القادمة

حدث خطة عملك بحسب الحاجة. أستمر بالتفكير بما هي الأشياء التي يمكنك القيام بها لتكون صحتك في أفضل حال.

أحصل على دعم أسرتك وأصدقائك والآخرين. يمكنهم مساعدتك في البقاء في المسار الصحيح لتحقيق أهداف الأكل الصحي واللياقة البدنية.

تأقلم مع التحديات. سوف تحتاج إلى التعامل السليم مع التحديات التي تواجهك في حياتك - ضيق الوقت، مصادر القلق، المثبرات وما إلى ذلك. إذا، حاول أن تمنع حدوث التحديات قدر الإمكان وتأقلم معها عند الضرورة، تحلى بالإبداع.

حافظ على حماسك. ضع لنفسك أهداف جديدة، أحتفل بنجاحاتك، وأستمر في تجربة وصفات جديدة، أساليب طبخة جديدة، وطرق مختلفة لممارسة اللياقة البدنية.

هل تحتاج لمراجعة أي من
هذه المهارات؟

راجع الملازم في كراسة المشارك.

