

وجبات خفيفة صحية

الخضروات

« نصف كوب من الفاصوليا المخبوزة الخالية من الملح المضاف

« عرنوس ذرة مطبوخ على البخار

« علبة صغيرة (125g) من حبوب الذرة

منتجات الألبان وبدائل الألبان

« 100g من اللبن الزبادي المنكه القليل الدسم أو 200g من الدايت، من الأصناف الطبيعية أو العادية. لبن زبادي بنكهة طبيعية مع المكسرات أو البذور

« 250ml من الحليب العادي القليل الدسم أو حليب الصويا مع الكالسيوم المضاف

« كابتشينو بحجم متوسط أو قهوة لاتييه أو قهوة فلات وايت بالحليب القليل الدسم أو حليب الصويا



إن تناول الأطعمة الصحية بالتوازن الصحيح يمكن أن يساعدك على العيش بصحة جيدة مع مرض السكري. يمكن أن تكون الوجبات الخفيفة جزءًا من التغذية اليومية. من المهم اتخاذ الخيارات الصحية ومراقبة حصصك من الطعام لإدارة صحتك.

الوجبات الخفيفة القائمة على الكربوهيدرات

تحتوي الوجبات الخفيفة المذكورة أدناه على استبدال واحد للكربوهيدرات (حوالي 15g من الكربوهيدرات). تحدث إلى فريق الرعاية الصحية لمرض السكري الخاص بك حول ما إذا كنت بحاجة إلى تناول الوجبات الخفيفة القائمة على الكربوهيدرات.

الفاكهة

« الفاكهة الطازجة: تفاحة أو إجاصة أو برتقالة أو حبة دراق كبيرة أو نكترينة كبيرة أو موزة صغيرة؛ ثلاث حبات مشمش متوسطة الحجم أو ماندرينة صغيرة؛ حبتان من فاكهة الكيوي أو الخوخ. كوب واحد من العنب أو الكرز أو البطيخ

« الفاكهة المعلبة في العصير الطبيعي (المصفاة): كوب من سلطة الفاكهة أو المشمش أو الدراق

« الفاكهة المجففة: ملعقة كبيرة من الكشمش؛ ست حبات خوخ مجفف؛ أربع حبات مشمش كاملة مجففة (ثمانية أنصاف)



الخبز وحبوب السيريالز

- « شريحة واحدة من الخبز المحبب الكثيف أو ذات البذور (عادي أو محمص) مع مسح رقيق من الأفوكادو أو الريكوتا القليلة الدسم أو الجبن أو الحمص مع حبة طماطم مقطعة إلى شرائح والبراعم (sprouts)
- « نصف مافن انجليزي مكون من الحبوب الكاملة مخبوزة مع شريحة واحدة من جبنة قليلة الدسم وحببة طماطم مقطعة إلى شرائح
- « جيب صغير من بيتا (pita pocket) كاملة الحبوب أو لفة جزر مبشور وجبنة مبشورة قليلة الدسم
- « قطعتان من بسكويت الحبوب الكاملة المقرمشة مع الجبن، جبن قليل الدسم، حمص أو أفوكادو وحببة طماطم

وجبات خفيفة منخفضة بالكربوهيدرات

هذه الوجبات الخفيفة هي خيارات جيدة للأشخاص الذين يرغبون في تضمين وجبات خفيفة دون التأثير على مستويات الجلوكوز في دمهم. جرب هذه الأفكار في الحصة الموصى بها:

المكسرات والبذور

- « 30 غرام (حفنة صغيرة) من المكسرات العادية غير المملحة: المخلوطة، المكاديميا، الجوز، اللوز، الكاجو، المكسرات البرازيلية، البندق، الجوز الأميركي أو الفستق
- « 30 غرام (حفنة صغيرة) من بذور اليقطين أو عباد الشمس

السلطة والخضروات

- « قضبان الخضار: الكرفس أو الجزر أو الفليفلة أو الخيار أو البازلاء الثلجية مع شريحة واحدة (20g) من الجبن قليل الدسم أو ملعقة كبيرة من الحمص أو صلصة الطماطم أو مخمس لبن الزبادي تراتزيكي
- « قطع كرفس مع ملعقتين كبيرتين من زبدة الفول السوداني الطبيعية أو الحمص
- « حفنة من الطماطم الكرزي

قضبان الميوزلي والجوز

تعتبر قضبان الميوزلي والجوز وجبة خفيفة "أحياناً" لأنها يمكن أن تكون غنية بالكيلوجول والدهون المضافة والسكر. تحقق من لوحة معلومات التغذية لمعرفة ما إذا كان المنتج هو خيار صحي. تناول هذه فقط من حين لآخر.

وجبات خفيفة منزلية الصنع

يمكن أن تكون الوجبات الخفيفة المنزلية الصنع خياراً صحياً لكنها لا تزال غنية بالكيلوجول. تناول حصص صغيرة من هذه فقط من حين لآخر. من الممكن جعل الكعك (الكيك) والبسكويت وكعك المافن والشرائح المخبوزة في المنزل أكثر صحة باستخدام زيوت الزيتون أو الكانولا أو نخالة الأرز أو بذور العنب أو زبدة مارجرين عباد الشمس أو الزيوت؛ فاكهة مطبوخة (الكومبوت) أو مجففة بدلاً من السكر، أو الطحين الأسمر أو الشوفان أو نخالة الشوفان ودقيق البقوليات والمكسرات والبذور.

عند التسوق، حاول الحد من شراء الوجبات الخفيفة الغنية بالدهون المشبعة والسكر والملح (الصوديوم)، كالأمثلة أدنا:

- البسكويت الحلو وبعض المقرمشات
- الكعك(الكيك)، كعك المافن والشرائح المعجنات
- الشوكولاتة والحلويات
- رقائق البطاطا ورقائق الذرة وغيرها من الوجبات الخفيفة المالحة
- الأطعمة الخفيفة المصنّعة والمعبأة مسبقا
- الوجبات السريعة والوجبات الجاهزة الغنية بالدهون

أهم النصائح

- يمكن أن يساعدك اخصائي التغذية في وضع خطة غذائية تناسبك.
- اتصل بخط المساعدة (Helpline) التابع لل NDSS على الرقم 1800 637 700 واطلب التحدث إلى أخصائي صحي حول السيطرة على مرض السكري.
- هل تحتاج إلى مترجم شفهي؟ اتصل بخدمة الترجمة الكتابية والشفهية (Translating and Interpreting Service-TIS) على الرقم 131 450. اذكر لغتك. انتظر حتى يتم الاتصال واطلب الرقم 1800 637 700.
- ادخل إلى ndss.com.au/information-in-your-language للموارد المترجمة، أو اتصل بخط المساعدة (Helpline) التابع لل NDSS على الرقم 1800 637 700 واطلب إرسال نسخة لك.

اللحم الخالي من الدهون والبدائل

- « علبة صغيرة من التونة أو السلمون أو السردين تُقدّم في نصف فليفلة أو كوب خس
- « بيضة مسلوقة جامدة
- « شريحة من التوفو المتبل، المشوي
- « نصف كوب إدامامي (edamame) مسلوقة أو مشوي (فول الصويا الأخضر)

الحبوب

- « كوب واحد من الفشار بالهواء يُقدّم عادياً، أو مرشوش بالقرفة أو البابريكا أو الفلفل الحار

الفاكهة

بعض الفاكهة لا تحتوي على ما يكفي من الكربوهيدرات للتأثير على مستويات الجلوكوز في الدم. تشمل:

- « حبتين من الباشن فروت
- « نصف كوب من الفراولة (الفريز)
- « نصف كوب من توت البلاكبيري أو الراسبيري
- « طوب تين طازج

المشروبات

- من المهم أن تشرب السوائل طوال اليوم لتفادي الجفاف. الماء هو أفضل مشروب، لكن بعض البدائل مدرجة أدناه.
- « مياه معدنية أو صودا بنكهة شرائح الليمون/اللايم/التوت المجمّد/الخيار/التنعناع الطازج
- « الشاي الأسود/الأولونج/الأخضر/العشبي
- « القهوة أو القهوة منزوعة الكافيين مع مقدار ضئيل من الحليب الخالي من الدسم أو القليل الدسم
- قد يضيف مشروب الدايت من وقت لآخر تنوع دون زيادة في السكر أو الكيلوجول.

ال NDSS وأنت

توفر ال NDSS مجموعة من خدمات الدعم والمعلومات والمنتجات المدعومة لمساعدتك في السيطرة على مرض السكري والبقاء والعيش بصحة جيدة.