

مرض السكري ورمضان

أفكار مُلهمة ووصفات

REGION

رمضان - وقت الألفة والتقارب الاجتماعي والطعام الرائع والشهي

هناك العديد من الأطباق الشهية في فترة الصيام التي يمكنك تناولها على الرغم من أنك ترغب في الحفاظ على نسبة السكر في الدم والوزن عند مستوى ثابت ومستقر. نحن نقدم إليك في هذا الكتيب أفكارًا مُلهمة حول كيفية التعامل مع كل الأطباق الشهية التي يتم تقديمها لك خلال شهر الصيام.

يحتوي الكتيب على جدول لنوع ومحتوى الكربوهيدرات في أصناف مختلفة من الوجبات الخفيفة والحلويات. وقد قمنا كمساعدة إضافية بحساب محتوى الكربوهيدرات في أطباق مختارة. وسوف تجد هذه الأطباق في نهاية الكتيب.

الكربوهيدرات في الطعام

بادئ ذي بدء، فإن الكربوهيدرات في الطعام هي التي تسبب ارتفاع نسبة السكر في الدم. ويمكن العثور على الكربوهيدرات في:

- الأرز
- المعكرونة
- البطاطا
- البرغل
- الخبز
- اللبن
- الفواكه - الطازجة والمجففة
- عصير الفواكه
- السكر
- الكيك / الحلوى
- الحبوب
- دقيق الذرة والأرز والحبوب الأخرى.

كلما تناولت المزيد من الكربوهيدرات، كلما ارتفعت نسبة السكر في الدم.

هناك أطعمة لا تؤثر على نسبة السكر في الدم ويمكنك اختيارها بشكل مفيد كجزء من الوجبة. وفيما يلي أمثلة على بعض هذه الأطعمة:



- اللحوم والدواجن
- السمك
- البيض
- الخضروات
- المكسرات واللوز.

تحية من اختصاصي التغذية

يقدم لك أخصائيو التغذية في مركز ستينو للسكري في كوبنهاغن (SDCC) أدناه بعض التوصيات حول كيفية الحفاظ على الوزن وسكر الدم عند مستوى معقول وأن تستمتع في ذات الوقت بالطعام والتجمعات خلال شهر رمضان:

- تناول حبات التمر الصغيرة بدلاً من الكبيرة عند الإفطار.
- تناول دائماً الخضار أو السلطات أو الفاكهة الطازجة في وجباتك.
- من المفيد ملاءم الطبق بالخضار أولاً ثم اختيار الأصناف الأخرى.
- بالنسبة للوفيهات أو ما إلى ذلك: تعرّف أولاً على الأصناف الموجودة قبل اختيار الطعام الذي تريد تناوله.
- إذا كنت ترغب في تذوق عدة أصناف مختلفة، فتناول جزءاً صغيراً فقط من كل منها.
- تناول الطعام ببطء، واستمتع بالأكل، وتحسّس متى تشعر بالارتياح والانتعاش في جسمك.
- قلل من كمية الحلويات.
- يفضل شرب الشاي بدون سكر أو استعمال المحلّيات الصناعية.
- اشرب كمية كافية من السوائل (الخالية من السكر)، وخاصة الماء.

انتبه إلى كمية الكربوهيدرات

عادة ما تكون مأكولات ومشروبات شهر رمضان مليئة بالكربوهيدرات سريعة الامتصاص وبكميات مركزة. انتبه إلى كمية الكربوهيدرات التي تتناولها. فمثلاً تحتوي الوجبة الرئيسية على ما بين ٤٠ و ٧٠ جراماً من الكربوهيدرات والوجبة الخفيفة ما بين ٢٠ و ٣٠ جراماً من الكربوهيدرات. إذا كنت تتحرك كثيراً على مدار اليوم، فأنت بحاجة إلى المزيد من الكربوهيدرات مما لو كنت لا تتحرك بنفس القدر.

علاج الانسولين

إذا كنت تتعالج بالأنسولين سريع المفعول في سياق تناولك للوجبات، يمكنك عندئذ أخذ أنسولين إضافي إذا كنت تتناول كربوهيدرات أكثر من المعتاد. اعلم أن تناول المزيد من الكربوهيدرات يمكن أن يؤثر أيضاً على وزنك.

يساعد النشاط البدني أيضاً في الحفاظ على استقرار نسبة السكر في الدم. النشاط البدني يمكن أن يكون مثلاً صعود السلالم بدلاً من المصعد أو المشي أو الخروج في نزهة مشياً على الأقدام أو ركوب الدراجة الهوائية أو القيام بالأعمال المنزلية.

محتوى الكربوهيدرات في الفواكه والمكسرات والوجبات الخفيفة:

المقدار	الطعام	الكربوهيدرات، جم (جرام)
3 حبات	تمور (كبيرة) بدون نوى	37 جرام
3 حبات	تمور (صغيرة) بدون نوى	17 جرام
1 شريحة بوزن 200 جم	بطيخ بدون قشر	16 جرام
1 حبة	البرتقال	12 جرام
1 حفنة (ملء كف اليد)	العنب	10 جرام
1 حبة	حبة يوسف/ماندرين كبيرة أو 2 حبة صغيرة	10 جرام
1 قطعة	بسكويت (دايجستيف)	10 جرام
1 حفنة (ملء كف اليد)	رقائق البطاطس	10 جرام
20 جرام	شوكولاتة خفيفة	10 جرام
20 جرام	الشوكولاته الداكنة	6 جرام
2-3 حبات	مشمش مجفف	10 جرام
حفنة واحدة، تقريبًا 20 جرام	بذور دوار الشمس (بزر عين الشمس)	2 جم
1 حفنة صغيرة، تقريبًا 20 جرام	فستق	3 جم
1 حفنة صغيرة، تقريبًا 20 جرام	لوز	2 جم
1 حفنة صغيرة، تقريبًا 20 جرام	بندق	4 جرام
1 حفنة صغيرة، تقريبًا 20 جرام	عين الجمل	2 جم
1 خبزة، 25 جم	خبز المرزبان	10 جرام

بالنسبة للفاكهة التي تحتاج إلى تقشير (مثل البرتقال واليوسفي)، يشار في الجدول فقط إلى الجزء الصالح للأكل.

وصفات

ستجد في الصفحات التالية وصفات لأطباق مختلفة.

شكراً لغادة ناصر وقمارا غملوش من "Send Flere Krydderier" الكائنة في شارع "Nørre Allé" في كوبنهاغن، اللتين صنعتا الطعام الذي ترونه في الصور في هذا الكتيب.



دفين بالحمص والبرغل

6 أشخاص

المكونات

- 900 جرام لحم خروف بدون عظم على شكل مكعبات 5 × 5 سم
- 7 أوراق غار
- 2 ملعقة كبيرة من الهيل
- 1 ملعقة كبيرة من الملح
- 2 × 1 ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود المطحون
- 2 × 1 ملعقة صغيرة من القرفة المطحونة
- 2 × 1 ملعقة صغيرة من الـ 7 بهارات
- 300 جم من البصل اللؤلؤي المقشر
- 3 ملاعق كبيرة من زيت بذور اللفت
- 4 ديسيلتر من البرغل الخشن / البني
- 4 ديسيلتر من الحمص المسلوق
- 75 جرام من الصنوبر المحمص

طريقة التحضير

1. نضع اللحم وورق الغار والهيل في قدر.
2. نضيف الماء حتى يغطي اللحم.
3. يُغلى الطبق ويُترك على نار خفيفة لمدة 10 دقائق. نقوم بإزالة الرغوة.
4. نضيف الملح، 1 ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود، 1 ملعقة صغيرة من القرفة و 1 ملعقة صغيرة من الـ 7 بهارات.
5. نترك اللحم ينضج لمدة 25 دقيقة أخرى.
6. نضيف البصل ونترك الخليط على نار هادئة لمدة 5 دقائق.
7. نأخذ اللحم والبصل في المقلادة ونحمرهما بالزيت مع إضافة 1 ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود، 1 ملعقة صغيرة من القرفة و 1 ملعقة صغيرة من الـ 7 بهارات.
8. نترك المرققة في القدر.
9. نتذوق الطعام ونضيف الملح لو احتاج الأمر.

نقوم بغلي البرغل والحمص لمدة 15 دقيقة تقريبًا في 5 ديسيلتر من مرققة اللحم. نضيف المزيد من المرققة في حالة تبخر الكمية الموجودة.

نقدم البرغل والحمص في طبق. يُوزع اللحم والبصل فوقها ويُرش بالصنوبر.

طبق بوزن 400 جم يحتوي تقريبًا على 45-50 جم كربوهيدرات.

بابا غنوج

4 أشخاص

المكونات

- 1 حبة باذنجان كبيرة
- 3-4 ملاعق كبيرة من الطحينة
- 3 ملاعق كبيرة من عصير الليمون الطازج
- 2 فص ثوم
- ½ ملعقة صغيرة من الملح
- 1 ملعقة كبيرة من البقدونس
- 2 ملعقة كبيرة من زيت الزيتون
- ربما 2 ملعقة كبيرة من بذور الرمان

طريقة التحضير

1. نلف الباذنجان بورق قصدير ونضعه في الفرن لمدة 45-60 دقيقة عند 200 درجة مئوية.
2. نقوم بإخراج الباذنجان الملفوف بورق القصدير من الفرن ونفتح الورق حتى يبرد الباذنجان قليلاً.
3. نقطع الباذنجان المبرد قليلاً بالطول. نكشط لب الباذنجان الطري. يتم التخلص من القشرة.
4. نمزج لب الباذنجان بالطحينة وعصير الليمون والثوم والملح لمدة ½-1 دقيقة حتى يصبح قوامه طرياً وناعماً.

نقدم بابا غنوج في وعاء. يُزين بالقليل من البقدونس المفروم وزيت الزيتون وربما بذور الرمان.

طبق بوزن 100 جم تقريباً يحتوي على 5 جرام كربوهيدرات.



الفطائر

25 فطيرة

المكونات

العجين	الحشوة
300 جرام دقيق قمح	250 جرام سبانخ طازجة
10 غرام خميرة	100 جرام بصل
½ ملعقة صغيرة من الملح	عصير ليمونة واحدة
3 ملاعق كبيرة من زيت الزيتون	1 ملعقة كبيرة من الصنوبر
تقريباً 2½ ديسيلتر من الماء الفاتر	½ ملعقة صغيرة من السماق
	½ ملعقة صغيرة من الملح

طريقة التحضير

العجين:

1. افرك الخميرة والملح والزيت في دقيق القمح.
2. أضف الماء شيئاً فشيئاً. اعجن جيداً حتى يصبح العجين متماسكاً.
3. نضع العجينة في وعاء ونتركها مغطاة في مكان دافئ لمدة نصف ساعة.

حشوة السبانخ:

1. اشطف السبانخ وقطّعها. اتركها تتصفى في المصفاة، ثم افركها بالملح. اتركها لمدة 5 دقائق قبل أن تقوم بعصر السبانخ بيديك.
2. نقطع البصل إلى مكعبات صغيرة ونضيفها إلى السبانخ مع عصير الليمون والسماق ونخلط هذه المكونات جيداً.

التجميع:

1. نقوم بتقسيم العجينة إلى 25 كرة صغيرة ونفردها إلى دوائر بسمك ½ سم وبقطر يصل إلى 8 سم.
2. نضع 1-½ ملعقة كبيرة من الحشوة في منتصف العجينة الدائرية.
3. نقوم بثني 3 جوانب على الحشوة. نضغط بأصابعنا على الحواف حتى تنغلق على بعضها مثل قبعات نابليون. يجب إغلاق العجينة جيداً على الحشوة.
4. نغطي صينية الفرن بورق الزبدة أو ما يسمى أيضاً بورق البرشمان ونضع الفطائر المحشوة عليها.
5. ندخل الصينية إلى الفرن لمدة 15 دقيقة تقريباً على درجة حرارة 180 درجة مئوية.

قطعة بوزن 40 جم تحتوي على 10 جم كربوهيدرات.



الفتوش - السلطة مع الخبز المحمص

5 أشخاص

المكونات

السلطة:

300 جرام طماطم

½ خيار

1 بصل أخضر

3 حفنتا من الخس أو الرجلة (البرسلين/البقلة)

30 غ من البقدونس المفروم ناعماً

20 جرام نعناع طازج

1 حبة رمان

1 رغيف خبز مرقوق

1 ملعقة كبيرة من زيت الزيتون

الصلصة:

3 ملاعق كبيرة من زيت الزيتون

2 ملعقة كبيرة من عصير الليمون الطازج

2 إلى 3 ملاعق كبيرة من شراب الرمان

1 فص ثوم مهروس

ملح وفلفل أسود

1 ملعقة كبيرة من السماق

طريقة التحضير

السلطة:

1. ن قطع البصل الأخضر إلى شرائح مائلة والطماطم والخيار إلى مكعبات.
2. ن قطع ثمرة الرمان ونخرج منها البذور.
3. نضع الخضار وبذور الرمان في وعاء ونقلبها مع أوراق الرجلة (البرسلين/البقلة) أو الخس الكاملة وكذلك النعناع المفروم والبقدونس.
4. نقطع الخبز إلى قطع صغيرة ونحمسه في زيت الزيتون في المقللة.

الصلصة:

نمزج زيت الزيتون وعصير الليمون وشراب الرمان والثوم المهروس والملح والفلفل إلى أن يتحول المزيج إلى صلصة. أخيراً، نقلب السلطة مع التتبيلة والخبز والسماق معاً ونقدمها على الفور.

الطبق الذي يزن 150-175 جم يحتوي على 12-15 جم من الكربوهيدرات.

قطايف بالقشطة

15 حبة قطايف

المكونات

قشطة

- 2½ ديسيلتر من الحليب كامل الدسم
- 2½ ديسيلتر من قشدة الحليب
- 3 شرائح خبز توست سادة
- 2 ملعقة كبيرة من نشا الذرة
- ½ ديسيلتر من الماء
- 1 ملعقة كبيرة من السكر
- 1 ملعقة صغيرة من ماء الزهر، مثلاً ماء الورد أو زهر البرتقال

القطر

- 2½ ديسيلتر سكر
- 1¼ ديسيلتر من الماء
- 2 ملعقة صغيرة عصير ليمون
- 1 ملعقة كبيرة من ماء الزهر، مثلاً ماء الورد أو زهر البرتقال

قطايف (بان كيك)

- 3½ ديسيلتر من دقيق القمح
- 2 ملعقة صغيرة باكينج باودر
- 2 ملعقة كبيرة سكر
- 3½ ديسيلتر من الماء

التزيين

- 1 ديسيلتر من الفستق

طريقة التحضير

القشطة

1. نقوم بإزالة قشرة الخبز ونقطع الخبز بدون القشرة إلى مكعبات صغيرة.
2. نضع مكعبات الخبز في إناء مع الحليب والقشدة ونضع الخليط في الثلاجة لمدة ساعة.
3. نقوم بإذابة نشاء الذرة في نصف ديسيلتر من الماء.
4. نقوم بغلي مزيج الحليب والقشدة والخبز مع التحريك حتى تتوزع قطع الخبز جيداً.
5. نضيف نشا الذرة المذاب مع التحريك باستمرار.
6. بعد دقيقتين تقريباً نضيف ماء الزهر ونرفع الإناء عن النار.
7. نترك القشطة تبرد تماماً في الثلاجة قبل استخدامها.



الحمص

القطر:

1. نغلي السكر والماء في قدر.
2. نضيف عصير الليمون، ونخفف النار ونترك القطر ينضج لمدة 4-5 دقائق.
3. نرفع القدر عن النار ونضيف ماء الزهر - ماء الورد أو ماء الزهر.
4. نترك القطر يبرد.

القطايف:

1. نخلط الدقيق والسكر والبيكنج باودر في وعاء.
2. نضيف الماء ونحن نخفق جيداً ونترك العجين يرتاح حوالي 15 دقيقة.
3. نقوم بتسخين مقلاة غير لاصقة ونقل 15 فطيرة بان كيك صغيرة بقطر 12-13 سم على نار متوسطة لمدة 1-2 دقيقة.
4. نقلها على جانب واحد فقط ونتركها تبرد تمامًا على ورق الزبدة/ ورق البرشمان أو منشفة صحن نظيفة.
5. خذ فطيرة بان كيك باردة في يدك. أضف ١ ملعقة كبيرة من القشطة الباردة في الوسط وأغلق الفطيرة من منتصفها بأصابعك حتى تبدو كالخرطوم/الكوز المحشي.
6. نغمس الجزء المفتوح من القطايف المحشية في الفستق المجروش، ونرتبها في طبق، ونحفظها في الثلاجة للتقديم.

نقدم القطايف مع القطر.

1 حبة قطايف بالقشطة تحتوي على 20 جرام كربوهيدرات.

1 ملعقة صغيرة من القطر تحتوي على 5 غرام من الكربوهيدرات.

نصائح:

يمكن أيضًا حشو القطايف المقلية، كما ذكرنا سابقًا، بالقشطة ثم تحميرها/ قليها بالزيت. إذا اخترت تحضير القطايف بهذه الطريقة، فيجب إغلاقها تمامًا لتصبح على شكل نصف دوائر قبل عملية القلي الأخيرة. تُزين بعد ذلك بالفستق المجروش وتقدم مع القطر. انظر الصور في الصفحة 1

المكونات

- 5 ديسيلتر من الحمص المسلوق (2 علبة)
- 2 ملعقة كبيرة من الطحينة
- نصف ديسيلتر من عصير الليمون
- 2 فص ثوم
- 2 ملعقة كبيرة من الماء
- ½ ملعقة صغيرة من الملح
- 1 ملعقة صغيرة من الكمون

طريقة التحضير

1. نُصْفِي الحمص ونقشره حبة تلو الأخرى.
2. نضع الحمص المقلش في قدر به نصف لتر من الماء. يُغلى المزيج ويُترك على نار خفيفة لمدة 3-5 دقائق.
3. نصب الماء في وعاء ونسكب الحمص في محضر الطعام/الخلاط مع الطحينة والثوم والملح وعصير الليمون.
4. نقوم بتشغيل الخلاط لمدة 2 دقيقة تقريبًا. نضيف 1 ملعقة كبيرة من الماء في كل مرة ونمزج الخليط إلى أن يصبح متجانسًا.

نقدم الحمص في وعاء أو طبق مجوَّف. نزين بزيت الزيتون والكمون المطحون قليلاً.

طبق بوزن 75 جم يحتوي على ما يقرب من 12 جرام كربوهيدرات.

الكبة

50 قطعة

المكونات

عجينة كبة البرغل:

5 ديسيلتر من البرغل الناعم

400 جرام لحم بقرى على شكل مكعبات صغيرة

½ ديسيلتر أو 3 ملاعق كبيرة من النعناع الطازج أو المجفف

1 بصلة

نصف ديسيلتر من بهارات الكبة

1 قرن فلفل أحمر طازج ومفروم

حشوة اللحم الحارة بالمكسرات:

600 جرام لحم بقرى مفروم

2 حبة بصل مقطع

2 ملعقة صغيرة من الـ 7 بهارات

1 ملعقة صغيرة من القرفة المطحونة

½ ملعقة صغيرة من الفلفل الحار المجفف (يمكن الاستغناء عنه)

1 ملعقة كبيرة من السماق

1 ملعقة صغيرة من الملح

1 ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود

50 جرام صنوبر

2 ديسيلتر جوز مفروم خشن

طريقة التحضير

نسكب البرغل في وعاء به 6 ديسيلتر من الماء ونتركه مغطى لمدة ساعة تقريباً ونقوم في هذه الأثناء بتحضير الحشوة.

الحشوة:

1. يقطع البصل ناعماً ويقلى في زيت اللفت أو زيت الزيتون على نار متوسطة.

2. يضاف اللحم ويقلى حتى يتحمر.

3. نضيف كل البهارات ماعدا السماق ونتابع الطهي لبضع دقائق.

4. ن قوم بتحميم الصنوبر في القليل من الزيت في مقلاة أخرى. يجب الانتباه جيداً حتى لا تحترق حبات الصنوبر.

5. نخلط الصنوبر المحمص والجوز المجروش خشناً والسماق مع اللحم ونتذوق الخليط. نضيف المزيد من

البهارات إذا لزم الأمر.

6. نترك الحشوة جانباً ونتركها تبرد أثناء تحضير عجينة البرغل.

عجينة كبة البرغل:

1. نضع البرغل المنقوع وجميع مكونات العجين الأخرى في محضر الطعام ونشغله حتى نحصل على عجينة طرية وممزوجة جيداً. يستغرق الأمر بعض الوقت، لذلك قد يكون من الجيد التوقف بضع مرات حتى لا يسخن الجهاز كثيراً.
2. نضع العجينة في طبق كبير ونرش عليها الملح.
3. نبلل اليدين بالماء ونعجن العجينة لبضع دقائق إلى أن نشعر بطراوتها.
4. نقوم الآن بتشكيل العجين إلى "كرات" بحجم حبة الجوز الكبيرة.
5. بلل يديك مرة أخرى وضع "كرة" في يد واحدة. اصنع ثقباً في منتصف "الكرة" بإصبعك السبابة. قم بتوسيع التجويف في "الكرة" أكثر وأكثر في نفس الوقت الذي تصبح فيه العجينة أرق وأرق.
6. نقوم بهلء التجويف في كرة العجين بملعقتين صغيرتين من الحشوة ونغلق الفتحة برفق.
7. بلل يديك مرة أخرى واصنع نهايات مدببة لحبة الكبة أثناء تقليبها بكلتا يديك.
8. كرر نفس الخطوات حتى تنتهي من العجين والحشو.
9. نقلي حبات الكبة المشكّلة وذات الحواف المدببة في زيت بذور اللفت على كل جانب لمدة 1-2 دقيقة. نصفها من الزيت ونقدمها ساخنة.

1 حبة كبة بوزن 45 جم تحتوي تقريباً على 15 جرام كربوهيدرات.



الكفتة

25-20 قطعة

المكونات

- 500 جرام لحم بقرى أو لحم ضأن مفروم
- 2 حبة بصل متوسطة الحجم
- 1 حزمة صغيرة من البقدونس
- 1 ملعقة صغيرة من الملح
- ½ ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود
- فليفلة حسب الرغبة
- كاري حسب الرغبة

طريقة التحضير

1. نقطع البصل إلى مكعبات خشنة ونفرمه ناعماً في محضر الطعام مع البقدونس المغسول.
2. يُعجن اللحم المفروم بالبصل والبقدونس والبهارات.
3. نقوم بتشكيل ٢٠-٢٥ حبة كفتة صغيرة مستديرة من اللحم المفروم ونضعها في صينية فرن مدهونة بالزيت/السمن.
4. تُحمَّر في الفرن لمدة تصل إلى حوالي ٢٠ دقيقة عند ٢٠٠ درجة مئوية.

1 قطعة تحتوي على 1-0 جرام من الكربوهيدرات.



سمبوسة بالجبن

20 حبة

المكونات

20 من لفائف سبرينغ رول الصغيرة

الحشوة

300 جرام جبن موزاريلا مبشور

200 جرام جبنة فيتا مفتتة

1 بيضة

1 حفنة كبيرة من البقدونس المفروم

1 حفنة من النعناع المفروم

زيت بذور اللفت للقلي

طريقة التحضير

1. يُمزج البيض مع جبن الموزاريلا المبشور وجبنة الفيتا المفتتة في وعاء أو في محضر الطعام.
2. يُضاف البقدونس المفروم والنعناع ويُخلط المزيج حتى تتوزع الأعشاب في اللبن الرائب.
3. نضيف 1-2 ملعقة كبيرة من الحشوة على لفافة السبرينغ رول ونلفها على شكل سيجار بطول 10 سم. لا نلفها بإحكام شديد حتى لا تفتح أثناء القلي.
4. نقلي اللفائف في الزيت في المقلاة إلى أن تأخذ لونها الذهبي ونتركها تتصفى من الزيت على المناشف الورقية.

1 قطعة تحتوي على حوالي 10 جرام كربوهيدرات.



هل تريد معرفة المزيد؟

إذا كنت تريد معرفة المزيد حول كيفية التصرف فيما يتعلق بالطعام في المناسبات الاحتفالية عندما تكون مصاباً بمرض السكري، فيمكنك حجز موعد لإجراء محادثة مع اختصاصي تغذية إكلينيكي في مركز ستينو للسكري في كوبنهاغن (SDCC).