

نصائح لمساعدتك في زيادة الوزن Diabetes and Pregnancy الحمل والسكري

1. إذا كنت تشعرين بالشبع بسرعة عند تناول الوجبات، تناول الطعام ببطيء. احتفظي بمشروباتك لنهاية الوجبة. فكري في الطعام أولاً.
2. قومي بزيادة مقدار البروتين والدهون في نظامك الغذائي. فهذا يضيف سعرات حرارية دون أن يضيف المزيد من الكربوهيدرات (النشويات والسكريات) – انظري ص 2 للحصول على أفكار.
3. حاولي ألا تستهلكي الكثير من الأغذية ذات السعرات الحرارية المنخفضة مثل الخضروات والسلطات والحساء الشفاف أو مشروبات الحمية الغذائية (الدايت) (ولا سيما المشروبات التي تحتوي على الكافيين).
4. لا تتخطي أبداً الوجبات أو الوجبات الخفيفة. حتى لو لم تكوني جائعة، فإن طفلك يحتاج للتغذية لينمو ويكبر.
5. اطلبي المساعدة فيما يتعلق بالعمل المنزلي وتحضير الطعام ورعاية الأطفال. كما أن الاسترخاء لبعض الوقت قد يساعد في اكتساب الوزن. إذا لم يكن لديك أي أحد يساعدك، قد تحتاجين أن تستخدمي المزيد من الأطعمة الجاهزة.
6. حاولي أن تحصلي على قسط كاف من النوم. وأفضل طريقة للحصول على قسط جيد من النوم بالليل هي عن طريق ممارسة عادات صديقة للنوم.
 - حافظي على أوقات منتظمة في النوم والاستيقاظ.
 - تناولي بعض الحليب الدافئ ووجبة صغيرة في وقت النوم.
 - لا تستخدم غرفة نومك إلا للنوم. شاهدي التلفاز أو اقراي أو استخدم الحاسوب في غرفة أخرى.
7. يمكن لممارسة التمرينات الرياضية أن تساعد في التحكم في مستوى سكر الدم لكن يمكن أن تؤدي إلى فقدان الوزن غير المطلوب. ويكمن السر في ممارسة التمرينات بما يكفي للحفاظ على الحالة الصحية وليس لفقدان الوزن. إذا كنت تفقدين الوزن، قد تحتاجين أن تقللي من معدل تمريناتك الرياضية لكي "تحافظي" على السعرات الحرارية.

أفكار حول البروتينات والدهون

<ul style="list-style-type: none"> • قومي بإضافته إلى الحساء أو البيض المقلي. • استخدميه كطبق طعام رئيسي أو في الوجبات المقلية. 	حساء التفوفو	<ul style="list-style-type: none"> • اضيفي البيض المسلوق المقطع إلى السلطات والأطعمة المطهية في طواجن. • اختاري أطباق البيض مثل عجة البيض (الأومليت) أو فطائر البيض (الكيش). 	البيض
<ul style="list-style-type: none"> • قومي بإضافة مسحوق الحليب إلى الأطعمة المطهية في طواجن أو رغيف اللحم أو الأطعمة المخبوزة الصحية المعدة بالبيت. • استخدم الحليب الكامل أو منخفض الدسم (2%). 	الحليب	<ul style="list-style-type: none"> • اضيفي الجبن المبشور إلى السلطات والحساء والصلصات والأطعمة المطهية في طواجن والبطاطس والمكرونات. • ذوّبي الجبن على خبز مصنوع من الحبوب الكاملة أو المقرمشات. • تناولي الجبن مع تفاحة. 	الجبن
<ul style="list-style-type: none"> • استخدميه بكثرة على الخبز المحمص والساندوتش والخضروات. • قوم بإضافته إلى الحساء والبطاطس والحبوب الساخنة والأرز وشرائح المعكرونة. • استخدمه لغمس فواكه البحر به. 	الزبد السمن	<ul style="list-style-type: none"> • اخلطيه مع الفواكه الطازجة والمكسرات لتناول وجبة خفيفة. • يمكن استخدامه مكان الكريمة الحامضة. 	الزبادي، الخالي (عالي الدهون)
<ul style="list-style-type: none"> • استخدميه في الصلصات وأطباق الغمس. • قومي بإضافته إلى الشطائر. • امزجيه مع اللحم أو البيض المسلوق أو السمك لحشو الشطائر به. • استخدميه في العجائن أو السلطات. 	المايونيز أفوكادو	<ul style="list-style-type: none"> • قومي بفرده على الشطائر أو الخبز المحمص أو المقرمشات المخبوزة من حبوب كاملة أو شرائح الفواكه. • استخدميه لصنع بضائع مخبوزة صحية. • استخدميه لغمس الخضروات الطازجة به. 	زبد فول السوداني، زبد المكسرات الأخرى، وزبد البذور
<ul style="list-style-type: none"> • استخدمها كبهارات في الصلصات وأطباق الغمس. • قدمها مع البطاطس وأطباق الحساء. 	الكريمة الحامضة	<ul style="list-style-type: none"> • تناولها كوجبة خفيفة. • استخدمها كإضافات على البودينغ أو الزبادي الخالي من السكر. • اطحنها واخلطها في الأطعمة المطهية في طواجن أو رغيف اللحم أو الفطائر أو أطباق الخضروات. 	المكسرات والبذور
<ul style="list-style-type: none"> • استخدمها كإضافات للشيكولاتة الساخنة الخالية من السكر. • استخدمها كطبق غمس للفواكه الطازجة. • استخدمها كإضافات على الحلويات منخفضة السكر، مثل الجيلي (Jell-O) المستخدم في الحميات الغذائية أو البودينغ. 	الكريمة المخفوقة غير المحلاة كريمة المائدة	<ul style="list-style-type: none"> • قومي برشها على الحبوب الساخنة الكاملة المطبوخة ببطء. • أضيفيها إلى البضائع المخبوزة الصحية. • استخدمها بدل فتات الخبز. 	بذور الكتان المطحونة بذور الشيا جرثومة القمح
<ul style="list-style-type: none"> • استخدمه كطبق رئيسي. • قوم بإضافته إلى الأطعمة المطهية في طواجن أو أطباق الحساء أو السلطات. • استخدمه في الساندوتشات والأومليت. 	اللحم السمك الدجاج	<ul style="list-style-type: none"> • جربي الفاصوليا المخبوزة أو الفلفل الحار. • استخدم البقوليات المخبوزة في الحساء والأطعمة المطهية في طواجن والعجائن. • استخدم الحمص لغمس الخضروات به. 	البقوليات (البازلاء المجففة، الفاصوليا والعدس)