

بعض الملاحظات حول الحمية الغذائية العلاجية لماريو بيانيزي

يعد أحد أسباب مرض السكري إلى حد كبير هو تناول المفرط على مدار السنوات للسكريات البسيطة والتناول القليل للسكريات المعقدة، مثله مثل تناول المفرط للملح المكرر بدلا من تناول القليل من الملح الكامل.

وتعد الحبوب الكاملة والخضروات الطازجة، مثل الجزر والبصل، أحد العناصر العلاجية، ويجب على الشخص الذي يعاني من هذه الأمراض أن يعتمد على نظام غذائي بسيط، والذي يفضل المنتجات الطبيعية والطازجة الغنية بالأملاح المعدنية، ومن المهم الابتعاد تماما عن تناول أي نوع من السكر المكرر وتعتبر كربوهيدرات الحبوب الكاملة أفضل مصدر للحفاظ على التوازن بين نسبة السكر والأنسولين في الدم، ومن المهم للغاية مضغ الطعام جيدا والمشى بعد الوجبات، والشاي الأكثر مناسبة للشرب هو البانشا الياباني.

بشكل عام، مع بعض التعديلات البسيطة وإزالة بعض الأطعمة (انظر أدناه) وإدخال الحبوب الكاملة، في غضون أسبوعين، يجب أن تشاهد تحسنا فعليا.

والنظام الغذائي الذي يشفي مرض السكري هو MA-PI 2 . ويمكن أن يكون **Ma-Pi 4** هو النظام الغذائي المناسب للمرحلة الانتقالية، وعلى أية حال يعد نظاما علاجيا (يستغرق الأمر وقتا أطول).

أولا وقبل أي شيء، حتى قبل الطهي، يجب إتباع بعض النصائح الأساسية التي تسهم في توفير الحياة الصحية للفرد:

- اطلب بهدوء وتركيز.
- تناول الطعام في وضع مستريح وأنت جالس.
- تناول الطعام في ساعات منتظمة (الساعة 11 - الساعة 6 مساء).
- تناول العشاء مبكرا واذهب للنوم مبكرا.
- امضغ الأكل جيدا.
- اشرب فقط قبل أو بعد الوجبات بنصف ساعة.
- حافظ على التنفس المنتظم حتى أثناء تناول الطعام.
- لا تستخدم منتجات كيميائية صناعية سواء للنظافة الشخصية أو للتعطر، لتنظيف المنزل، ... الخ
- تجنب التعرض لروائح نفاذة للغاية (المواد الكيميائية، ... الخ)
- استخدم الملابس القطنية أو الكتان الملاصقة للجسد، ولا ترتدي الملابس الاصطناعية.
- استخدام الأحذية الجلدية أو القماش، وليس المصنعة من مواد بلاستيكية أو مواد الاصطناعية، ... الخ
- تجنب الأماكن المعرضة للإشعاع اصطناعيا (التلفاز، الكمبيوتر، الهواتف النقالة، ، أضواء النيون، ... الخ).
- مراقبة نسب الأكل (تناول كمية أقل من الطعام يكون دائما أكثر صحية من تناول كمية أكبر) ومغادرة المائدة قبل الوصول لمرحلة الشبع أفضل قاعدة لتحقيق ذلك.
- (نسب كمية الطعام في الطبق: ما يقرب من 50-55% من الحبوب، 40-45% خضروات، 7-8% بقوليات).
- الاغتسال بطريقة صحية أمر لا غنى عنه (تجنب الاستحمام في المغطس والدش الساخن لفترة طويلة للغاية).
- تناول أطعمة ذات جودة أعلى أمر ممكن.

لمزيد من الاستفسار الرجاء الاتصال بالعنوان التالي: تلفون 02-2960524/6 جوال : 0599671638 بريد الكتروني

info@palestineacademy.org :

إذا كان ذلك ممكناً، تجنب، لمدة أسبوعين، على الأقل: السكر الأبيض والعسل والمحليات الصناعية، الفواكه الاستوائية، وبشكل العام الكميات الكبيرة من الفواكه، والحليب، ومنتجات الألبان، والأطعمة الدهنية بشكل مفرط، والأطعمة المصنعة، والكحول، القهوة، والباذنجانية (الطماطم والبطاطا والباذنجان والفلفل)، والتوابل،... الخ)

الحبوب:

على الأقل مرة واحدة في اليوم: الأرز البني والدخن والشعير.

الخضروات :

مرة واحدة على الأقل في اليوم: البقدونس (الخام فقط)، الملفوف، الهندباء، الجزر، البصل، الفجل...

البروتين النباتي (الغداء والعشاء)

مرة واحدة في اليوم، بكميات صغيرة (الحد الأقصى ملعقتان من البقوليات المطبوخة) يجب طهيها جيداً (القشرة الخارجية يجب أن تكون طرية لزجة مثلها مثل الجزء الداخلي) ويجب أن تمضغ جيداً. أفضل البقوليات التي ينصح بتناولها: الفاصوليا السوداء، فاصوليا الأزرقي والحمص والعدس.

التوابل:

ملح بحري كامل، زيت بذور السمسم وزيت عباد الشمس وزيت الزيتون(قليل)

الطحالب:

اكامي، كومبو، ...

المشروبات:

شاي البانثا(كل الأيام بعيداً عن وجبات الطعام)، قهوة الشعير، شراب الحبوب