

# خطة التغذية

لمتلازمة تكيس المبايض (PCOS)





## خطة التغذية لمتلازمة تكيس المبايض (PCOS)

تم تصميم هذه الخطة للمساعدة في إدارة مقاومة الأنسولين، تقليل الالتهابات، تحقيق التوازن الهرموني، وتعزيز الصحة العامة. تعتمد على أطعمة غنية بالمغذيات ومنخفضة المؤشر الجلايسيمي (GI) للحفاظ على استقرار مستويات السكر في الدم وتحسين أعراض متلازمة تكيس المبايض.

### إرشادات عامة

**أطعمة منخفضة المؤشر الجلايسيمي (Low GI):** التركيز على الكربوهيدرات المعقدة.

**الألياف العالية:** تساعد في تنظيم السكر في الدم وتحسين الهضم.

**البروتينات الخفيفة:** تعزز الشبع وتحافظ على صحة العضلات.

**الدهون الصحية:** تحارب الالتهابات وتدعم التوازن الهرموني.

**الترطيب:** استهلاك ٢,٥ - ٣ لترات من الماء يوميًا.

**تجنب الأطعمة المصنعة:** تقليل السكر، الكربوهيدرات المكررة، والدهون المتحولة.





## نموذج لخطة غذائية لمتلازمة تكيس المبايض

### اليوم الأول الإفطار:

بيض مخفوق مع السبانخ وشرائح الأفوكادو.  
شريحة من خبز الحبوب الكاملة.  
شاي أخضر أو قهوة سوداء بدون سكر.

### وجبة خفيفة صباحية:

حفنة من اللوز مع تفاحة صغيرة.

### الغداء:

صدر دجاج مشوي مع الكينوا والخضروات المشوية (كوسا، جزر، فلفل رومي).  
طبق من الخضروات الورقية بزيت الزيتون.

### وجبة خفيفة بعد الظهر:

زبادي يوناني غير محلى مع بذور الشيا والتوت الطازج.

### العشاء:

سلمون مشوي مع البروكلي المطهو على البخار وشرائح البطاطا الحلوة.  
كوب من شاي البابونج قبل النوم.



## خطة التغذية لمتلازمة تكيس المبايض

### اليوم الثاني الإفطار:

دقيق الشوفان مع الجوز، بذور الكتان، والتوت الأزرق.  
كوب من شاي الأعشاب.

### وجبة خفيفة صباحية:

بيضة مسلوقة مع شرائح الخيار.

### الغداء:

لفافة ديك رومي وأفوكادو باستخدام خبز تورتيلا من الحبوب الكاملة.  
طبق من الخضروات الورقية مع صلصة الليمون وزيت الزيتون.

### وجبة خفيفة بعد الظهر:

حفنة صغيرة من المكسرات المشكلة وبرتقالة صغيرة.

### العشاء:

توفو مقلي مع البروكلي، البازلاء، والأرز البني.  
كوب من شاي النعناع.





## اليوم الثالث الإفطار:

سموزي بحليب اللوز غير المحلى، السبانخ، بذور الشيا، بروتين نباتي، والتوت المجمد.

## وجبة خفيفة صباحية:

أعواد الكرفس مع زبدة اللوز.

## الغداء:

سلطة روبيان مشوي مع الجرجير والطماطم الكرزية والأفوكادو بزيت الزيتون.  
شريحة من خبز الحبوب الكاملة.

## وجبة خفيفة بعد الظهر:

حفنة من بذور عباد الشمس وكمثرى صغيرة.

## العشاء:

أفخاذ دجاج مشوية مع براعم بروكسل المشوية وأرز القرنبيط.  
كوب من الحليب الذهبي الدافئ (حليب لوز غير محلى مع كركم وقرفة).



## الأطعمة الموصى بها

### الكربوهيدرات منخفضة المؤشر الجلايسيمي:

الكينوا، الشوفان، البطاطا الحلوة، الشعير، البقوليات، خبز الحبوب الكاملة.

### البروتينات:

البيض، الدجاج، الديك الرومي، الأسماك، التوفو، الزبادي اليوناني، اللحوم الخالية من الدهون.

### الدهون الصحية:

الأفوكادو، زيت الزيتون، المكسرات (اللوز، الجوز)، البذور (الشيا، الكتان)، الأسماك الدهنية (السلمون، الماكريل).

### الفواكه:

التوت، التفاح، البرتقال، الكيوي (باعتدال).

### الخضروات:

السبانخ، الكالي، البروكلي، الكوسا، الفلفل الرومي، براعم بروكسل.

### الأعشاب والتوابل:

القرفة، الكركم، الزنجبيل (لفوائدها المضادة للالتهابات).



### الأطعمة التي يجب تجنبها

السكريات والكربوهيدرات المكررة: الخبز الأبيض، المعجنات.  
المشروبات السكرية: المشروبات الغازية، العصائر المحلاة.  
الأطعمة المصنعة والمقلية.  
الدهون المتحولة: الموجودة في السمن الصناعي والوجبات الخفيفة المصنعة.  
الفواكه عالية السكر: المانجو والأناناس بكميات كبيرة.

### نصائح إضافية

تناول وجبات صغيرة ومتوازنة كل ٣ - ٤ ساعات للحفاظ على استقرار مستويات السكر في الدم.  
إدخال أطعمة غنية بمضادات الأكسدة مثل الخضروات الورقية الداكنة والتوت.  
دمج الكربوهيدرات مع البروتين أو الدهون الصحية لتقليل تأثيرها على السكر في الدم.  
استشارة أخصائي تغذية أو طبيب لضبط الخطة وفقًا لاحتياجاتك الفردية.

