

ارشادات للمصابات  
بمتلازمة تكيس المبايض  
(PCOS)



تعتبر متلازمة تكيس المبايض حالة شائعة تؤثر على العديد من النساء، ويتطلب التعامل مع أعراضها اتباع نظام غذائي صحي ومتوازن. يقدم هذا الدليل نصائح غذائية أساسية مصممة خصيصًا لمساعدة النساء المصابات بتكيس المبايض على تحسين صحتهن وإدارة الأعراض من خلال اختيارات غذائية مدروسة.

تشمل هذه التوصيات تناول الأطعمة الغنية بالعناصر الغذائية وتقليل الأطعمة المصنعة والسكريات، مع التركيز على تعزيز نمط حياة صحي. اتباع هذه الأهداف يمكن أن يساعد في التحكم في مستويات الأنسولين، تقليل الالتهابات، ودعم الصحة العامة.

### 1. نظام غذائي متوازن:

- **الحبوب الكاملة:** احرص على تناول الشوفان، الكينوا، الأرز الأسمر، والقمح الكامل في نظامك الغذائي.
- **الفواكه والخضروات:** احرص على تناول مجموعة متنوعة من الفواكه والخضروات.
- **البروتين الخالي من الدهون:** عند تناول البروتين اختاري الدجاج، السمك، التوفو، البقوليات، والفاصوليا.
- **الدهون الصحية:** اختاري مصادر مثل الأفوكادو، المكسرات، البذور، وزيت الزيتون.

### 2. تقليل تناول الأطعمة المصنعة:

قللي من تناول الأطعمة المصنعة والمعلبة لتعزيز صحتك وعافيتك.

### 3. تقليل السكريات البسيطة والكربوهيدرات المكررة:

تجنبي الخبز الأبيض، المعكرونة، الأرز، والسكريات المضافة في المشروبات والحلويات.

### 4. وجبات منتظمة:

تناولي الوجبات بانتظام للحفاظ على استقرار مستويات السكر في الدم طوال اليوم.



### 5. وجبات خفيفة صحية:

للمحافظة على مستوى طاقتك وشعورك بالشبع، اختاري الوجبات الخفيفة التي تشمل البروتين والدهون الصحية.

### 6. الحفاظ على الترطيب:

اشربي الماء طوال اليوم وقللي من تناول الكافيين.

### 7. الأطعمة المضادة للالتهابات:

تناولي أطعمة كالأسمك الدهنية (مثل السلمون)، المكسرات، الخضروات الورقية، والتوت لتقليل الالتهابات.

### 8. تقليل تناول منتجات الألبان:

تجنبي تناول منتجات الألبان خاصة كاملة الدسم لتخفيف أعراض المرض.

### 9. تناول المكملات الغذائية:

تأكدي من حصولك على ما يكفي من أحماض أوميغا 3، فيتامين د، والمغنيسيوم وفقاً لتوصيات طبيبك.

### 10. إدارة الوزن:

إذا كنت تعاني من زيادة الوزن، حاول تقليل 5-10% من إجمالي وزن جسمك لتحسين وتخفيف أعراض المرض.

### 11. ممارسة التمارين بانتظام:

احرصي على ممارسة 30 دقيقة على الأقل من النشاط البدني يومياً مثل المشي أو التمارين الرياضية.

### 12. اختيار المشروبات الخالية من السعرات:

اشربي الماء أو المشروبات الخالية من السعرات لتجنب تناول السعرات الحرارية الزائدة عن الحاجة.

### 13. التحكم في كمية الحصص الغذائية:

استخدمي أكواب القياس أو مراقبة حجم الحصص الغذائية المكتوب على ملصقات الطعام للتحكم في حجم وجباتك.

