

Nourrir la vie

الأطعمة و نسبة السكر في الدم

ما هي الكربوهيدرات؟

إنها السكريات الموجودة في الأطعمة التي ترفع نسبة السكر في الدم. قد يكون من الصعب اكتشاف الأطعمة التي تحتوي على الكربوهيدرات، لأنّ مذاقها ليس حلواً دائماً.

توجد الكربوهيدرات في:

- النشويات:
 - الخبز والخبز المسطح (شباتي، تورتيلا، بيتا)
 - موز الجنة، الكاسافا، البطاطس، الياقوت
 - المعكرونة، الكسكس، الأرز، البرغل، الكينوا، الذرة
 - حبوب الإفطار، إلخ.
- الفواكه
- الحليب والزبادي
- البقوليات
 - الحمص
 - العدس
 - الفاصوليا السوداء، البيضاء أو الحمراء
 - البازلاء المقسمة، إلخ.

تحتوي معظم الخضروات، واللحوم، والدواجن، والأسماك، والأجبان والمكسرات على كمية قليلة من الكربوهيدرات أو لا تحتوي على أي منها.

كيف يمكن تعزيز التحكم الجيد بنسبة السكر في الدم؟

من أجل التحكم الجيد بمرض السكري، يجب التأكد من أنّ نسبة السكر في الدم تتغير ببطء قدر الإمكان. يمكن مقارنة ارتفاع نسبة السكر في الدم بالجبال:



الجبل الكبير يحتاج إلى جهد أكبر لتسلقه. وعلى غرار ذلك، إذا ارتفع مستوى السكر في الدم بشكل كبير وسريع، فمن الصعب على الجسم العودة إلى مستويات السكر الطبيعية في الدم.



من السهل تسلق تلة صغيرة. وعلى غرار ذلك، إذا ارتفع مستوى السكر في الدم قليلاً وببطء، فمن السهل العودة إلى مستويات السكر الطبيعية في الدم.

معجم صغير لمرض السكري:
نسبة السكر في الدم = الغليسييميا

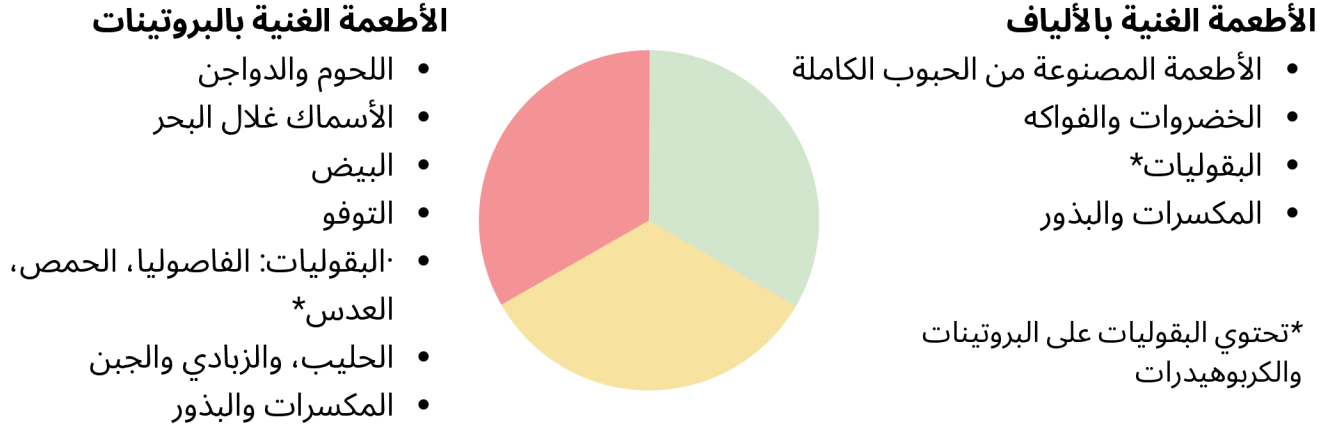


لا يجب استثناء الأطعمة التي تحتوي على الكربوهيدرات من نظامك الغذائي. إنها المصدر الرئيسي للطاقة أثناء الحمل وهي ضرورية لنمو الطفل

التحكم بنسبة السكر في الدم مع التغذية

دمج الأطعمة بشكل جيد

تحتوي الوجبة المتوازنة على ثلث من الخضروات، وثلث من النشويات وثلث من البروتينات. يساعد وجود الألياف والبروتينات في الوجبات والوجبات الخفيفة على إبطاء ارتفاع نسبة السكر في الدم.



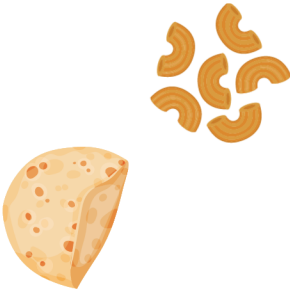
اختيار مصادر الكربوهيدرات المناسبة لك

بعض الأطعمة الغنية بالكربوهيدرات لها تأثير أقل على نسبة السكر في الدم من غيرها.

إعطاء الأولوية للأطعمة التي تحتوي بشكل أساسي على الحبوب الكاملة.
تحتوي هذه الأطعمة على كمية أكبر من الألياف. تساعد الألياف على تقليل سرعة ارتفاع نسبة سكر في الدم.

أمثلة:

- المعكرونة والكسكس بالحبوب الكاملة
- الخبز بالحبوب الكاملة
- خبز التورتيلا، الشباتي، الروتي المصنوع من دقيق القمح الكامل
- الشوفان، الشعير، البرغل
- الأرز البني



الحد من الأطعمة الغنية بالكربوهيدرات

الأطعمة الغنية بالكربوهيدرات التي يمكن أن تسبب ارتفاعًا كبيرًا في نسبة السكر في الدم.

أمثلة:

- الأطعمة الحلوة: الدونات، الكيك، البسكويت، الحلوى، الشوكولاتة، إلخ.
- المشروبات السكرية: المشروبات الغازية، عصائر الفاكهة، الحليب بالشوكولاتة، إلخ.
- السكر الأبيض، العسل، شراب القيقب، شراب الذرة، السكر البني، المربي، إلخ.

