

حساب الكربوهيدرات: دليل سريع باللغة العربية



ما هي الأطعمة الكربوهيدراتية؟

تعتبر الأطعمة الكربوهيدراتية، أو "الكربوهيدرات"، مصدراً للطاقة والمواد المغذية لجسمك.

"الكربوهيدرات" هي:

« **سكريات**، مثل السكر الطبيعي في الفاكهة والحليب أو السكر المضاف في المشروبات الغازية والعديد من الأطعمة المعالجة.

« **نشويات**، بما في ذلك الحبوب مثل القمح والذرة والشعير والشوفان والأرز والحبوب الأخرى، والأطعمة المصنوعة من هذه الحبوب مثل الخبز والمعكرونة وحبوب الإفطار والخضروات النشوية مثل الذرة والبطاطا؛ والفاصوليا المجففة والعدس والبالزلاء.

لماذا تعتبر كمية الكربوهيدرات التي تتناولها مهمة؟

بمجرد وصول الكربوهيدرات إلى المعدة، تتحول إلى جلوكوز، يزيد ذلك من مستويات الجلوكوز في الدم وبالتالي:

« يمكن أن يؤدي تناول أو شرب كميات كبيرة في وقت واحد إلى ارتفاع مستويات الجلوكوز في الدم.

« يمكن أن يؤدي تناول كميات قليلة جداً من الطعام أو عدم تناول أحد الوجبات إلى انخفاض مستويات الجلوكوز في الدم، وهو ما يُعرف باسم نقص جلوكوز الدم (نقص سكر الدم). يمكن أن يحدث ذلك إذا كنت تتناول الأنسولين أو بعض أدوية مرض السكري الأخرى.

كيف نحسب الكربوهيدرات

حساب "الكربوهيدرات" هو ببساطة تتبع الكمية التي تتناولها في وجباتك الرئيسية والخفيفة ومشروباتك على مدار اليوم.

يحتوي "البديل" على حوالي 15 غراماً من الكربوهيدرات.

بديل واحد

=

15 غم من الكربوهيدرات

ما هي الكمية التي يجب أن تتناولها؟

يعتمد ذلك على عمرك وجنسك ووزنك ومستويات نشاطك.

كدليل عام:

البدايل	غرام كربوهيدرات (غم) في الوجبات الرئيسية	
3-2	30 غم - 45 غم	النساء
4-3	45 غم - 60 غم	الرجال

هل تحتاج الى تناول الوجبات الخفيفة snacks؟

لا يحتاج معظم الأشخاص الذين يحتاجون إلى تناول الأنسولين أو الأدوية الأخرى الخافضة للجلوكوز إلى وجبات خفيفة خلال اليوم أو قبل النوم للوقاية من نقص السكر في الدم. ومع ذلك، قد يُنصح البعض بتناول وجبة خفيفة. يرجى التحدث إلى أخصائي صحة مرض السكري لديك حول ما إذا كان ذلك ينطبق عليك.

إذا كنت ترغب في إضافة وجبات خفيفة في نظام وجباتك، يرجى التحدث إلى اختصاصي التغذية الخاص بك عن أفضل طريقة للقيام بذلك.

بالنسبة للأشخاص البالغين الذين يحتاجون إلى وجبة خفيفة من الكربوهيدرات، فإن الدليل العام ينصح ب 1-2 من بدائل الكربوهيدرات لكل وجبة خفيفة (15-30 غم من الكربوهيدرات).

نموذج لنظام الوجبات

فيما يلي مثالين لكيفية حساب الكربوهيدرات. تحتوي كل وجبة على ثلاث (3) بدائل ولكل وجبة خفيفة تحتوي على واحدة (1). الأطعمة الكربوهيدراتية مكتوبة بخط عريض.

وجبة	طعام	بدائل الكربوهيدرات
الفاطور	1 كوب فول مدمس $\frac{1}{3}$ خبز النخالة اللبناني من القمح الكامل (رغيف صغير، قطره 18 سم) - شرائح طماطم وخيار وجرجير - أو 2-1 ملاعق كبيرة لبننة قليلة الدسم، 1 رغيف خبز لبناني من القمح الكامل (رغيف كبير قطره 26 سم) 2-4 زيتون، شرائح طماطم، خيار	3
وجبة خفيفة Snack	1 موزة صغيرة - أو 1 كوب لبن (زبادي طبيعي قليل الدسم، 260 غم) + 30 غم مكسرات محمصة جافة وغير مملحة	1
الغداء	ملوخية 1 $\frac{1}{2}$ كوب ملوخية / بامية أو فاصوليا خضراء مع - قطعة من الدجاج المشوي / المسلوق (100 غم مطبوخة) بحجم راحة اليد، أو قطع - لحم البقر أو لحم الضأن (100 غم مطبوخة) $\frac{3}{4}$ كوب أرز بسمتي بني مطبوخ* - أو أسيخ دجاج وفتوش - قطع الدجاج الخالية من الدهن (100 غم مطبوخة) تقدم مع $\frac{2}{3}$ خبز النخالة اللبناني من القمح الكامل (رغيف صغير، قطره 18 سم) 1 كوب تبولة	3

نموذج لنظام الوجبات - تكملة

وجبة	طعام	بدائل الكربوهيدرات
وجبة خفيفة Snack	4 تمر منزوعة النوى و30 غم جوز محمص جاف غير مملح (حوالي 13 حبة جوز كامل) أو 1 برتقالة متوسطة	1
وجبة المساء	كفتة وفتوش • عرايس (بحجم كف اليد أو 100 غم كفتة نيئة) أو 2 بيضة كبيرة • على رغيف البيت البلدي بدقيق القمح الكامل • فتوش مُحضّر من 1 و1/2 كوب من خضروات السلطة وثلاث خبز النخالة اللبناني من القمح الكامل، محمص (رغيف صغير، قطره 18 سم) أو • 3/4 رغيف لبناني رقيق كامل الحبة (رغيف كبير، قطره 26 سم) • 2-1 ملاعق كبيرة حمص • 4-2 زيتون، بندورة، خيار، جرجير/خس	3
وجبة خفيفة Snack	2 أكواب عيران + حفنة من الطماطم الكرزية وخيار صغير أو 1 حبة كمثرى متوسطة	1

بدائل الكربوهيدرات

فيما يلي بدائل أطعمة تحتوي على حوالي **15 غراماً من الكربوهيدرات**. يُستخدم كدليل عام فقط.

الخبز ومنتجاته

				
½ خبز نخالة (قطره 18 سم) (30 غم)	½ رغيف خبز تنور صغير (خبز النخالة البني، قطره 18 سم) (20 غم)	⅓ خبز شراك (مرقوق أو صاج) (خبز قطره 60 سم رقيق كالورق غير مطحون) (25 غم) أو رغيف خبز قمح كامل حجم صغير (خبز نخالة القمح الكامل البني، قطره 18 سم) (30 غم)	¼ خبز الدقيق الكامل اللبناني رقيق حجم كبير (قطره 26 سم) (30 غم) أو خبز البيتا (20 غم)	½ خبز البيتا (25 غم) أو لفائف الحبوب الكاملة (35 غم) أو خبز لبناني رقيق الحجم العادي (20 سم) (35 غم)
				
1 رغيف صغير روتي/شباتي (قطره 15 سم) (40 غم)	4-2 رغيف خبز مقرمش متعدد الحبوب حجم متوسط (25 غم)	½ لفائف الخبز (35 غم) أو الكعك الإنجليزي English muffin (40 غم)	1 شريحة واحدة عادية من الخبز أو خبز الفاكهة (35 غم)	⅓ رول خبز تركي (40 غم)

• ½ خبز طابون (قطره 47 سم) (30 غم)

• ¼ خبز أفغاني (40 غم)
• ¼ كعك البيغل (30 غم)

حبوب الفطور

				
½ كوب عصيدة (شوفان مطبوخ بالماء) (130 غم)	½ كوب حبوب الفطور من نوع الرفائق مع فواكه مجففة (20 غم)	1½ كوب حبوب الفطور من نوع بسكويت القمح (25 غم)	¼ كوب موزلي طبيعي (30 غم)	⅓ كوب شوفان نيئ (30 غم)

الأرز / المكرونة / الحبوب / الطحين

				
2 ملاعق كبيرة دقيق عادي/ دقيق ذرة (20 غم)	½ كوب معكرونة مطبوخة (50 غم) أو كينوا (95 غم)	⅓ كوب أو 2 ملاعق كبيرة فريكة غير مطبوخة (25 غم)	¼ كوب أرز مطبوخ * (50 غم) أو كسكس (55 غم) أو سميد مطبوخ بالماء (60 غم)	⅓ كوب برغل مطبوخ (90 غم) أو شعير (65 غم)

• ½ كوب أو 6 ملاعق كبيرة حنطة القمح
(50 غم)

• حنطة سوداء أو شعيرية (55 غم)
• ⅓ كوب أو 2 ملاعق كبيرة مفتول/مغربية
غير مطبوخة (25 غم)

• 1½ ملعقة كبيرة عصيدة دقيق الذرة غير
مطبوخة (25 غم)
• ⅓ كوب نودلز مطبوخ (أرز/ بيض/ سوبا،

الخضروات النشوية

		
½ كوب حبات الذرة (90 غم) أو قطعة واحدة متوسطة الحجم (170 غم)	1/2 كوب بطاطا حلوة برتقالية نيئة (100 غم)	1 حبة بطاطاس صغيرة (100 غم) أو 1/2 كوب بطاطاس مهروسة

* يمكن أن يتراوح تبادل الأرز المطبوخ من ¼ إلى 1/3 كوب حسب نوع الأرز وطريقة طهيهِ وتعبئته.

البقوليات

				
½ كوب فول أخضر مطبوخ من الفول المجفف (100 غم)	½ كوب أو 6 ملاعق كبيرة حمص (125 غم).	2 حبات فلفل كاملة (80 غم)	¾ كوب عدس مطبوخ أو معلب (140 غم)	½ كوب من مزيج الفاصوليا المطبوخة أو المعلبة (95 غم)، الحمص (85 غم)، الفاصوليا (95 غم)، حبوب الكانيليني (130 غم)، أو الفاصوليا المطبوخة (140 غم)

• ¼ كوب فاصولياء بيضاء غير مطبوخة (45 غم)

(لوبيا بلدي) (30 غم)

• 0.15 كوب لوبيا غير مطبوخة

الفواكة

				
10 ليتشي (100 غم)	½ رمان متوسط (120 غم)	2 مندرين متوسط (150 غم)	½ مانغا صغيرة (100 غم)	حبة موز صغيرة أو ½ حبة كبيرة (130 غم)
				
1 كوب مكعبات أناناس (190 غم) أو بابايا (250 غم)	1 تفاحة، برتقالة متوسطة (160 غم) أو كمثرى (150 غم)	½ كوب عنب (100 غم)	2 كيوي (170 غم)	½ كوب (250 غم) مكعبات شمام أو بطيخ أحمر أو أصفر

- 6 حبات برقوق (50 غم)
- 1 حبة خوخ كبيرة أو نكتارين (200 غم)
- 6 حبات تفاح مجفف (20 غم)
- 2-3 شرائح مانغا مجففة (20 غم)
- 1 ½ ملعقة كبيرة أو 20 حبة زبيب (25 غم)
- 1 فاكهة الكاكا (75 غم)

- 20 حبة إسكنديا صغيرة (260 غم)
- ¼ سفرجل (110 غم)
- 3 حبات تين طازج (150 غم)
- 2 كوب من التوت (300 غم) أو
- 1 كوب من التوت الأسود (200 غم)
- ¼ حبة فاكهة القشدة متوسطة (100 غم)

- 1 فاكهة الجريب فروت كبيرة (300 غم)
- 3 حبات مشمش أو خوخ كبيرة (200 غم)
- 1 كوب أو 20 حبة كرز (150 غم)
- 4 تمرات مجففة ومنزوعة النوى (20 غم) أو
- حبة تمر مدجول واحدة متوسطة (25 غم)
- 4 حبات جوافه (360 غم)

الحليب / منتجات الألبان وبدائله

				
½ كوب حليب مبخر منزوع الدسم (135 غم)	½ كوب كاسترد قليل الدسم	100 غم زبادي بالفواكه قليل الدسم أو كامل الدسم	250 غم زبادي قليل الدسم أو كامل الدسم	1 كوب حليب قليل الدسم أو كامل الدسم أو حليب الصويا (250 مل)

• 1 ½ كوب حليب الماعز (375 مل)

• ⅓ كوب حليب مجفف منزوع الدسم (35 غم)

• 2 كوب لبن عيران
• 1 كوب لبن (زبادي قليل الدسم) (260 غم)

أطعمة أخرى / مختلفة

				
2 ورق عنب، محشو باللحمة والأرز (70 غم)	سمبوسك أو فطائر (50 غم)	¼ منقوشة (لحم، زعتر، جبنة) (45 غم)	1 كبة (80 غم)	3 أكواب من الذرة المَحضرة بخاصية الطهي بالهواء (25 غم)

• 1 كوب تبولة (170 غم)

• 1 كوب فتوش (200 غم)

الصلصات والتوابل و/أو القابل للدهن

	
3 ملاعق صغيرة عسل (20 غم)	1 ملعقة كبيرة مربى (20 غم)

• 1 ملعقة كبيرة دبس الرمان (20 غم)

• 3 ملاعق كبيرة أو ¼ كوب صلصة الطماطم / الكاتشاب (65 غم)
• ½ 1 ملعقة كبيرة صلصة الباربيكيو (35 غم)

أكلات المناسبة

					
1 قطعة كعك صغيرة (عصا الخبز) (30 غم)	4 مكعبات شوكولاتة الحليب (25 غم)	1 قطايف (قطره 10 سم وشمكه 0.25 سم) (40 غم)	1 قطعة صغيرة أو ½ 1 قطعة متوسطة بقللوة (25 غم)	1 قطعة معمول صغيرة (30 غم)	3 ملاعق صغيرة سكر (15 غم)

• ¼ كوب أرز باللبن (60 غم)
• 1 مغرفة متوسطة من آيس كريم الفانيليا (70 غم)
• 1 قطعة برازق (30 غم)

• 1 قطعة صغيرة نمورة/ بسبوسة (25 غم)
• 1 قطعة صغيرة سمسمية (30 غم)
• 2 ملاعق كبيرة أو 7 ملاعق صغيرة مسحوق الشوكولاتة (25 غم)

• 1 كوب رقائق البطاطس العادية (25 غم)
• قطعة واحدة صغيرة من الكيك، غير محشوة، وبدون كريمة (30 غم)
• ¼ كوب ملوخية

اعثر على أخصائي تغذية

إذا كان لديك أي أسئلة، تحدث الى أخصائي التغذية الخاص بك. للعثور على أخصائي تغذية dietitiansaustralia.org.au أو تواصل مع Dietitians Australia. اتصل على الرقم 1800 812 942 أو ارسل بريداً إلكترونياً info@dietitiansaustralia.org.au

يعد حساب الكربوهيدرات أداة للتعامل مع مرض السكري بشكل أفضل.

NDSS وأنت

تتوفر مجموعة واسعة من الخدمات والدعم من خلال NDSS لمساعدتك على التحكم بمرض السكري لديك. يتضمن ذلك معلومات حول التحكم بمرض السكري من خلال خط المساعدة NDSS والموقع الإلكتروني. يمكن أن تساعدك المنتجات والخدمات والبرامج التعليمية المتاحة على التحكم بمرض السكري لديك.