

The glyceimic index: a quick guide - Arabic

# المؤشر الجلايسيمي: دليل سريع باللغة العربية

## ما هي فوائد الأطعمة ذات المؤشر الجلايسيمي المنخفض؟

الأطعمة منخفضة المؤشر الجلايسيمي هي الأفضل لأن الأبحاث تظهر أنها:

- تتحول إلى جلوكوز ببطء
- يمكن أن تجعلك تشعر بالشبع لفترة أطول

## ما هو المؤشر الجلايسيمي؟

المؤشر الجلايسيمي (GI) هو دليل تحول الأطعمة الكربوهيدراتية إلى جلوكوز ببطء أو بسرعة. يساعدك على اختيار الأطعمة التي تحتوي على الكربوهيدرات لإدارة مرض السكري والوزن.



رمز المؤشر الجلايسيمي

- أصف طعاماً ذو مؤشر جلايسيمي منخفض الى كل وجبة \*
- اختر السناك ذو مؤشر جلايسيمي منخفض (إذا كنت تتناول السناك)\*
- استبدل أطعمة الكربوهيدرات ذات مؤشر جلايسيمي عالي بأصناف ذات مؤشر جلايسيمي منخفض GI \*
- شراء المنتجات التي تحمل رمز GI (الموضح على اليمين) عندما يكون ذلك ممكناً.

لا تعتبر جميع الأطعمة ذات المؤشر الجلايسيمي المنخفض خيارات صحية، مثل الشوكولاتة ورقائق البطاطس، لأنها تحتوي على نسبة أعلى من الطاقة والدهون المشبعة والملح. هنالك أمثلة على الخيارات الصحية في الصفحات التالية.

\* لا يعني اختيار الأطعمة ذات المؤشر الجلايسيمي المنخفض أنه يمكنك أن تأكل بقدر ما تريد لأن الكمية التي تتناولها تؤثر أيضاً على مستويات الجلوكوز في الدم. يمكن للاختصاصي التغذية أن يساعد.

## طرق لتناول مأكولات ذات مؤشر جلايسيمي منخفض



## للمزيد من المعلومات

للمزيد من المعلومات حول المؤشر الجلايسيمي، قم بزيارة

[gisymbol.com](http://gisymbol.com) أو

[glycemicindex.com](http://glycemicindex.com)

للعثور على اختصاصي تغذية

أو تواصل مع [dietitiansaustralia.org.au](http://dietitiansaustralia.org.au)

.Dietitians Australia

اتصل على الرقم 1800 812 942 أو ارسل إيميلًا إلكترونيًا

[info@dietitiansaustralia.org.au](mailto:info@dietitiansaustralia.org.au)

## الخبز واللحاف

ابحث عن الخبز واللحاف الغنية بالألياف والمصنوعة من الحبوب الكاملة. اختر الخبز واللحاف التي تحمل رمز GI.

### مؤشر جلايسيمي منخفض ومتوسط

### مؤشر جلايسيمي مرتفع

				
خبز التنور	الخبز الشراك (المرقوق أو الصاج)	خبز القمح الكامل	خبز بيتا كامل الحبوب	الخبز السميك المخبوز بالحبوب/البذور

- الخبز الأبيض
- كرات الخبز buns
- خبز الدقيق الكامل
- الخبز التركي الأبيض
- الخبز اللبناني الأبيض
- المافن الإنجليزي الأبيض
- الكرميت
- الباغلز

- الخبز التركي بالدقيق الكامل
- خبز بلدي بالخميرة
- كعك متعدد الحبوب
- خبز متعدد الحبوب

## حبوب الفطور

ابحث عن الحبوب الكاملة التي تحتوي على نسبة عالية من الألياف، مع أقل سكر مضاف، أو الحبوب التي تحمل رمز GI.

### مؤشر جلايسيمي منخفض ومتوسط

### مؤشر جلايسيمي مرتفع

			
بسكويت نخالة الشوفان والقمح	الموزلي الطبيعي	نخالة الشوفان أو القمح أو الأرز أو نخالة الشوفان	ساندويشات الشوفان التقليدية أو الشوفان steel-cut

- الشوفان الفوري
- عصيدة الأرز
- الكورنفلينكس
- فقاعات الأرز
- الأرز المنتفخ

## الحبوب

ابحث عن الحبوب التي تحتوي على نسبة أعلى من الألياف أو أصناف الحبوب الكاملة أو الأصناف التي تحمل رمز GI.

### مؤشر جلايسيمي منخفض ومتوسط

### مؤشر جلايسيمي مرتفع

			
الكسكس اللؤلؤي	البرغل (قمح مجروش)	الفريكة	الأرز البسمتي أو أرز دونغار TMI

- أرز الياسمين
- الأرز البني
- الأرز الأبيض
- أرز الحبة القصيرة

- الكينوا والشعير
- الحنطة السوداء
- نودلز السوبا
- نودلز المونغ (نودلز خيوط الفول)
- المعكرونة (معظم الأنواع)
- الشعيرية
- نودلز الأرز الطازج

## البقوليات

### مؤشر جلايسيمي مرتفع

- الفاصولياء العريضة

### مؤشر جلايسيمي منخفض ومتوسط

				
حبوب الحمص	العدس البني/ الأخضر/الأحمر	الفاصولياء البيضاء	الفاصولياء الحمراء	الفاصولياء المطبوخة

- فاصولياء الزبدة
- البازيلاء المجروشة
- اللوبيا

- فول الصويا
- الفاصولياء المشكلة
- الفاصولياء البيضاء

عدا عن الفاصولياء العريضة، تحتوي جميع البقوليات المجففة والمعلبة على مؤشر جلايسيمي منخفض.

## الخضروات النشوية

### مؤشر جلايسيمي مرتفع

- البطاطا المهروسة الفورية
- اللفت
- البطاطا البيضاء
- البطاطا الحلوة الأرجوانية

### مؤشر جلايسيمي منخفض ومتوسط

			
القلقاس	الجزر الأبيض	الذرة الحلوة	البطاطا الحلوة البرتقالية

## منتجات الألبان وبدائلها

اشترى أصناف قليلة الدسم وغير محلاة معززة بالكالسيوم.

### مؤشر جلايسيمي مرتفع

- حليب الأرز
- حليب الشوفان
- الحليب المكثف المحلى

### مؤشر جلايسيمي منخفض ومتوسط

			
الكاسترد	اللبن	حليب الصويا	الحليب

## البسكويت والمقرمشات

ابحث عن البسكويت والمقرمشات التي تحتوي على نسبة عالية من الألياف، والمصنوعة من الحبوب الكاملة، مع أقل نسبة ملح مضافة، وأصناف تحمل رمز GI.

### مؤشر جلايسيمي منخفض ومتوسط

### مؤشر جلايسيمي مرتفع



بسكويت بالشوفان والفواكه المجففة



مقرمشات الحبوب والبذور

- بسكويت القهوة بالحليب
- كعك الأرز المنتفخ
- مقرمشات الأرز
- المقرمشات المصنوعة من الدقيق والماء water crackers
- رقائق الذرة

## الفواكه

لدى معظم الفواكه مؤشر جلايسيمي منخفض.

### مؤشر جلايسيمي منخفض ومتوسط

### مؤشر جلايسيمي مرتفع



العنب



البرتقال



الموز



التفاح

- الليتشى المعلب
- البطيخ
- اللونغان
- الرامبوتان
- الكاكايا
- الشمام



الكمثرى



الدراق



فاكهة الكيوي



الخوخ

- المانغا
- الدراق

- المشمش
- البرقوق

**المؤشر الجلايسيمي هو أداة تساعدك على اختيار الأطعمة التي تحتوي على الكربوهيدرات.**

## 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.