

الكربوهيدرات أو النشويات

ما هي الكربوهيدرات أو النشويات؟

هي مجموعة من الأغذية تتحول إلى سكر في أجسامنا. تؤثر الأطعمة التي تحتوي على الكربوهيدرات بشكل كبير على مستويات السكر في الدم لدينا.

هل يجب أن أتجنب الكربوهيدرات؟

لا، إذ أن هذه الأطعمة ضرورية لتزويد جسمنا بالطاقة، ولكن يمكنك التحكم بمستويات السكر في الدم عن طريق تقنين كميات الطعام واختيار أنواع الكربوهيدرات.

الحبوب والنشويات



الخضروات النشوية

الفاكهة



منتجات الالبان



السكريات البسيطة



هذه الأطعمة خالية من الكربوهيدرات أو تحتوي على القليل منها

الخضروات



معظم الخضروات باستثناء الذرة والبطاطس

اللحوم والبروتينات



الربيان

البيض

الدجاج

السماك

اللحم



التوفو



الاجبان



زبدة الفول السوداني
وزبدة المكسرات الأخرى



المكسرات

الدهون



زيت الزيتون



الأفوكادو



الزبدة