



معهد دسمان للسكري
Dasman Diabetes Institute



مؤسسة الكويت للتقدم العلمي
Kuwait Foundation for the Advancement of Sciences

أحد مراكز
Center



مؤشر
الجلاسيمي

عيادة التغذية

المقدمة

الكربوهيدرات هي المجموعة الغذائية الرئيسية التي يجب على المصابين بداء السكري الانتباه إليها. ومع ذلك، لا تعمل جميع الأطعمة التي تحتوي على الكربوهيدرات بنفس الطريقة بمجرد دخولها إلى الجهاز الهضمي.

ما الذي يؤثر على المؤشر الجلايسيمي؟

المؤشر الجلايسيمي (GI) هو أداة تخطيط وجبات تصنف الكربوهيدرات وفقًا لتأثيرها على جلوكوز الدم من 0-100.

استخدام



المؤشر الجلايسيمي



جنبًا إلى جنب مع حساب الكربوهيدرات



والتحكم في حصصها



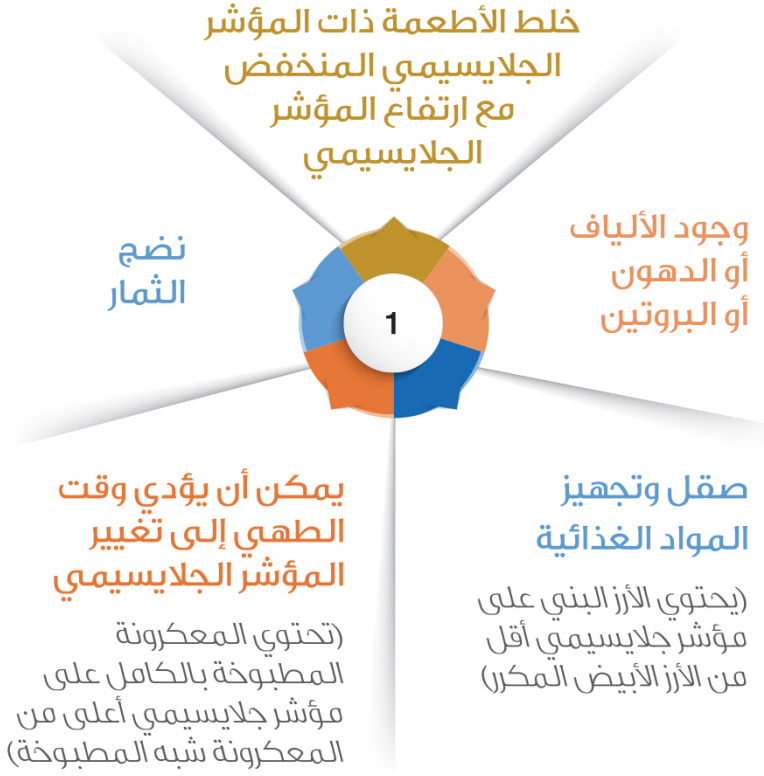
في منع ارتفاع نسبة السكر في الدم



و استقرار نسبة السكر في الدم بمرور الوقت.

ما الذي يؤثر على المؤشر الجلايسيمي للغذاء؟

العوامل المتعلقة بالغذاء



العوامل المتعلقة بالبشر



مستويات المؤشر الجلايسيمي



الكربوهيدرات التي يتم هضمها بسرعة كبيرة وتطلق السكر في مجرى الدم وتسبب ارتفاعًا حادًا في مستويات السكر في الدم



الكربوهيدرات التي يتم هضمها بشكل معتدل وتطلق سكر الدم بشكل معتدل في مجرى الدم



يتم هضم الكربوهيدرات ببطء، وتطلق نسبة السكر في الدم تدريجيًا في مجرى الدم، وتحافظ على استقرار مستويات السكر في الدم



يوفر دمج هذه الأطعمة طاقة مستدامة من الوجبات، وشعورًا بالامتلاء أطول وأطول، وتحكمًا أفضل في مرض السكري

قائمة الغذاء مؤشر نسبة السكر في الدم

 مؤشر الجلاسيمي المرتفع (أقل من 55)	 مؤشر الجلاسيمي المرتفع (56-69)	 مؤشر الجلاسيمي المرتفع (أكثر من 70)
--	--	---

الخبز الأبيض	القمح الكامل، الجاودار، العجين المخمر، خبز البيت	100% خبز قمح كامل
أرز أبيض قصير الحبة	شباتي	دقيق الشوفان، نخالة الشوفان
البيغل	أرز بني، بري، بسمتي	معكرونة، نودلز
كورن فليكس	الكسكس	بطاط حلوه
شوفان فوري	خبز تورتيلا	معظم الفواكه
الأرز المنتفخ	كروسان	الذره
الدونت	فشار مالح	بازيلاء
التمر	صمونه البرجر	الحمص
كعك الوافلز	جميع حبوب	العدس
المعجنات	النخالة	كل البقوليات
القرع	بطاط شبس	الفاول السوداني
البطاط	بان كيك المنزلي	البرغل
البسكويت	موز	الشعير
المالح	مانجا	الخضروات الغير نشويه
بريتزل	بابايا	جزر
الشمام	التين	جميع منتجات
الاناناس	الموسلي	الألبان غير محلاة
سكر المائدة	الشمندر	الشوكلاته
شراب الذره	العسل	

الملاحظات الختامية

العديد من الأطعمة ذات المؤشر الجلايسيمي المرتفع مثل الشوفان هي أكثر صحة من الأطعمة ذات المؤشر الجلايسيمي المنخفض مثل الشوكولاتة. لذلك، ستشمل الاختيارات الغذائية الذكية مجموعة من الأطعمة المختلفة التي تحتوي على مؤشر جلايسيمي مرتفع.

ملاحظات

+ (965) 2224 2999

+ (965) 1877 877

www.dasmaninstitute.org

البداية:

الخط الساخن:

الموقع الإلكتروني: