



معهد دسمان للسكري
Dasman Diabetes Institute



أحد مراكز
Center



مؤشر
الجلسيمي
عيادة التغذية

المقدمة

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

ما الذي يهُثر على المؤشر глаcисимي؟

المؤشر глаcисимي (GI) هو أداة تخطيط وجبات تصنف الكريوهيدرات وفقاً لتأثيرها على جلوكوز الدم من 0-100.

استخدام



المؤشر глаcисимي



جنبًا إلى جنب مع حساب الكريوهيدرات



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



خلط الأطعمة ذات المؤشر الجلايسيمي المنخفض مع ارتفاع المؤشر الجلايسيمي

نضج الثمار

وجود الألياف أو الدهون أو البروتين

1

يمكن أن يؤدي وقت الطهي إلى تغيير المؤشر الجلايسيمي

(تحتوي المعكرونة المطبوخة بالكامل على مؤشر جلايسيمي أعلى من المعكرونة شبه المطبوخة)

صقل وتجهيز المواد الغذائية

(يحتوي الأرز البني على مؤشر جلايسيمي أقل من الأرز الأبيض المكرر)

العوامل المتعلقة بالبشر



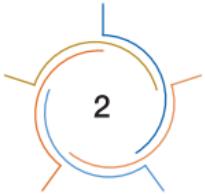
مستوى النشاط



توقيت الوجبات



وزن الجسم



نوع الطعام الذي تم تناوله في السابق

مستوى الجلوكوز قبل الوجبة



مستويات المؤشر الجلايسيمي



الكربوهيدرات التي يتم هضمها بسرعة كبيرة وتطلق السكر في مجرى الدم وتسبب ارتفاعاً حاداً في مستويات السكر في الدم

GI
المترفع



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

GI
المتوسط



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

GI
المنخفض

يوفر دفع هذه الأطعمة طاقة مستدامة من الوجبات، وشعوراً بالامتلاء أطول وأطول، وتحكماً 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)**

**100% خبز قمح
كامل**

**القمح الكامل،
الجاودار، العجين
المخمر، خبز البيتا**

الخبز الأبيض

**دقيق الشوفان،
نخالة الشوفان**

شباتي

**أرز أبيض
قصير الحبة**

معكرونه، نودلز

**أرز بني، بري،
بسمنتي**

البيغل

بطاط حلوه

الكسكس

كورن فليكس

معظم الفواكه

خبز تورتيليا

شوفان فوري

الذره

كريسان

الأرز المنتفخ

بازيلاء

فشار مالع

الدونت

الحمص

صمونه البرجر

التمر

العدس

جميع حبوب

كعك الوافلز

كل البقوليات

النخالة

المعجنات

الفول السوداني

بطاط شبس

القرع

البرغل

بان كيك المنزلي

البطاط

الشعير

موز

البسكويت

**الخضروات الغير
نشوئيه**

مانجا

المالع

جزر

بابايا

بريتzel

جميع منتجات

التين

الشمام

الألبان غير محللة

الموسلي

الاناناس

الشوكلاته

الشمندر

سكر المائدة

العسل

شراب الذره



الملاحظات الختامية

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

ملاحظات

+ (965) 2224 2999

+ (965) 1877 877

www.dasmaninstitute.org

البدالة:

الخط الساخن:

الموقع الالكتروني: