



معهد دسمان للسكري  
Dasman Diabetes Institute



KFAS

مؤسسة الكويت للتقدم العلمي  
King Fahd 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



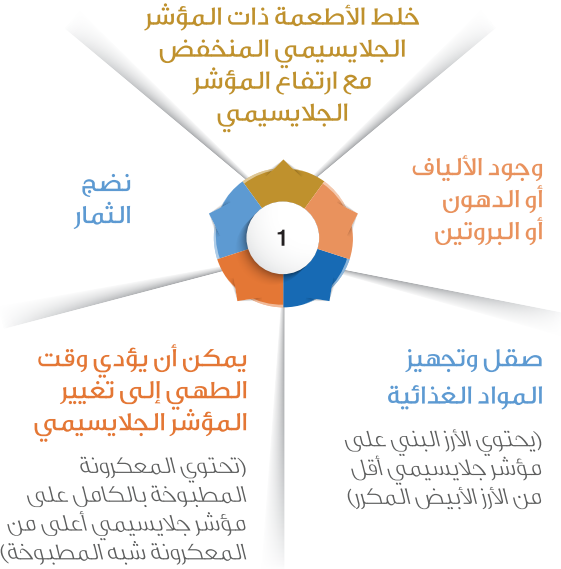
في منع ارتفاع نسبة السكر في الدم



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)

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
معكرونة، نودلز	أرز بني، بري، بسمتي	البيغل
بطاط حلوه	الكسكس	كورن فليكس
معظم الفواكه	خبز تورتيلا	شوفان فوري
الذره	كروسان	الأرز المنتفخ
بازيلاء	فشار مالح	الدونت
الحمص	صمونه البرجر	التمر
العدس	جميع حبوب	كعك الوافلز
كل البقوليات	النخالة	المعجنات
الفاول السوداني	بطاط شبس	القرع
البرغل	بان كيك المنزلي	البطاط
الشعير	موز	البسكويت
الخضروات الغير نشويه	مانجا	المالح
جزر	بابايا	بريتزل
جميع منتجات	التين	الشمام
الألبان غير محلاة	الموسلي	الاناناس
الشوكلاته	الشمندر	سكر المائدة
	العسل	شراب الذره



