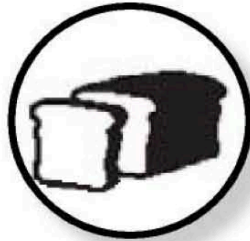


## أطعمة الكربوهيدرات

- أدناه بعض الحقائق المهمة التي تخص الكربوهيدرات.
- تتسبب الكربوهيدرات في رفع مستوى السكر في دمك.
- لا يزال من المهم تناول بعض الكربوهيدرات أثناء كل وجبة.
- بعض الأطعمة الكربوهيدراتية هي صحية، كالحبوب، الفواكه، والحليب.
- تناول الكميات الصحيحة من الكربوهيدرات سيساعد في الحفاظ على مستوى السكر في دمك من الإرتفاع.

مقدار واحد من الكربوهيدرات يعادل كمية من الطعام تقدر بـ 15 غرام من الكربوهيدرات. (مقدار واحد من الكربوهيدرات = 15 كربوهيدرات)



أونصة واحدة من شرائح الخبز



ثمانية أونصات من الحليب



تفاحة واحدة صغيرة



نصف كوب من الذرة



قطعتان من الكعكة الصغيرة  
(مثل الأوريو)



ثلث كوب من الرز اشرايح  
المعرونة

### كم مقداراً من الكربوهيدرات عليّ تناوله؟

الجواب: إن عدد المقادير من الكربوهيدرات التي تحتاجها تعتمد على حجم جسمك، عمرك، وأهداف تقليل الوزن التي تسعى إليها.

- تحتاج معظم النساء إلى حوالي 3 إلى 4 مقادير من الكربوهيدرات (45 - 60 غم) أثناء كل وجبة.
- يحتاج معظم الرجال إلى 4 إلى 5 مقادير من الكربوهيدرات (60 - 75 غم) أثناء كل وجبة.
- إذا قمت بتناول الوجبات الخفيفة، قم باختيار 1 أو 2 مقادير من الكربوهيدرات (15 - 30 غم).