

Mga Pagkaing Carb

Ang mga nakalista sa ibaba ay iilan lamang sa mga katunayan ukol sa carbohydrates o (carbs).

- Nakakataas ng asukal ng dugo ang carbs.
- Importante pa rin na kumain ng ilang carbs kada pagkain.
- Ang carbs na tulad ng mga butil, prutas, at gatas ay nakalulusog.
- Ang pagkain ng tamang dami ng carbs ay makakatulong na kontrolahin ang pagtaas ng asukal sa dugo.

Ang isang carb serving ay ang dami ng pagkain na may 15 gramo ng carbohydrate. (Isang carb serving = 15 gramo ng carbohydrate)



Isang onsa ng slice ng tinapay



Walong onsa ng gatas



Isang maliit na mansanas



Kalahating tasa ng mais



Dalawang cookies tulad ng Oreo



1/3 tasa ng kanin/pansit

Gaano Karaming Carbs ang Maaari Kong Kainin?

Sagot: Ang dami ng carbohydrate servings na kailangan mo ay base sa sukat ng iyong katawan, edad, at mga layunin sa pagpapababa ng timbang.

- Karamihan sa mga kababaihan ay nangangailangan ng 3 hanggang 4 na carb servings (45-60 gramo) sa bawat pagkain (meal).
- Karamihan sa mga kalalakihan ay nangangailangan ng 4 hanggang 5 carb servings (60-75 gramo) sa bawat ng pagkain (meal).
- Kung kumain ng miryenda, dapat 1 o 2 carb servings lamang (15-30 gramo).