

قراءة ملصق المعلومات الغذائية

تتضمن العبارات المطبوعة بحروف صغيرة معلومات مهمة عن الوجبات للأشخاص المصابين بمرض السكري.

تقريباً تحتوي جميع الأطعمة التي تأتي في عبوات على ملصق المعلومات الغذائية. تخبرك هذه الملصقات بكل ما تحتاج إلى معرفته لاتخاذ خيارات غذائية صحية. إليك كيفية قراءتها.

ابدأ من هنا

نوع الطعام الذي تأكله مهمًا جدًا. ولكن مقدار هذا الطعام لا يقل أهمية. ستري أن حجم الحصة من هذا الطعام هو $\frac{2}{3}$ كوب. يوضح الملصق كمية المواد الغذائية والسعرات الحرارية التي ستحصل عليها مقابل كل $\frac{2}{3}$ كوب تتناوله. هناك 8 حصص في هذه العلبه. إذا تناولت ما في العلبه بأكملها، فستحصل على 8 أضعاف السعرات الحرارية والدهون والمواد الغذائية الأخرى الموضحة على الملصق! تحدث مع فريق رعاية السكري المتابع لك حول مقدار كل مادة غذائية ستحتاجها كل يوم.

السعرات الحرارية

عند محاولة الحفاظ على الوزن أو إنقاصه، يجب الانتباه إلى عدد السعرات الحرارية التي تتناولها. تحدث مع فريق رعاية السكري المتابع لك حول عدد السعرات الحرارية التي تحتاجها كل يوم. استخدم هذا السطر لمعرفة ما إذا كان خيار الطعام هذا يناسب خطتك. اقرأ ملصقات المعلومات الغذائية لمقارنة عدد السعرات الحرارية الموجودة في الأطعمة للعثور على أقل خيارات من السعرات الحرارية.

إجمالي الدهون

يخبرك هذا السطر بكمية الدهون الموجودة في حصة واحدة من هذا الطعام. فهو يحتوي على الدهون المفيدة لك، مثل الدهون الأحادية وغير المشبعة المتعددة. كما أنه يحتوي على دهون غير مفيدة لك، مثل:

- الدهون المشبعة
- الدهون غير المشبعة

غالبًا قد يساعد تناول الأطعمة منخفضة الدسم على السيطرة على السعرات الحرارية والحفاظ على وزن صحي للجسم. يحتوي الطعام منخفض الدسم على 3 جرامات أو أقل من الدهون لكل حصة.

الصوديوم

لا يؤثر الصوديوم على جلوكوز الدم (سكر الدم). لكن يستهلك الكثير من الأشخاص الصوديوم أكثر مما يحتاجونه. يُنصح باستهلاك ما لا يزيد عن 2300 ملليجرام (ملعقة صغيرة) يوميًا للعديد من المصابين بمرض السكري ومرض مقدمات السكري.1 عندما تفكر في مصادر الصوديوم، غالبًا ما تفكر في ملح الطعام. لكن تحتوي العديد من الأطعمة التي نأكلها على الصوديوم. يمكن أن تساعدك قراءة ملصق المعلومات الغذائية في مقارنة كمية الصوديوم الموجودة في الأطعمة بحيث يمكنك اختيار خيارات منخفضة الصوديوم.

Nutrition Facts

8 servings per container

Serving size 2/3 cup (55g)

Amount Per Serving

Calories 230

% Daily Value*

Total Fat 8g 10%

Saturated Fat 1g 5%

Trans Fat 0g

Cholesterol 0mg 0%

Sodium 160mg 7%

Total Carbohydrate 37g 13%

Dietary Fiber 4g 14%

Total Sugars 12g

Includes 10g Added Sugars 20%

Protein 3g

Vitamin D 2mcg 10%

Calcium 260mg 20%

Iron 8mg 45%

Potassium 235mg 6%

*The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.



تحدث مع فريق رعاية السكري المتابع لك حول ما يجب تضمينه في خطة وجباتك.



قراءة ملصق المعلومات الغذائية

Nutrition Facts

8 servings per container

Serving size 2/3 cup (55g)

Amount Per Serving
Calories 230

% Daily Value*

Total Fat 8g 10%

Saturated Fat 1g 5%

Trans Fat 0g

Cholesterol 0mg 0%

Sodium 160mg 7%

Total Carbohydrate 37g 13%

Dietary Fiber 4g 14%

Total Sugars 12g

Includes 10g Added Sugars 20%

Protein 3g

Vitamin D 2mcg 10%

Calcium 260mg 20%

Iron 8mg 45%

Potassium 235mg 6%

*The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

إجمالي الكربوهيدرات

إذا كنت تحسب الكربوهيدرات، فهذا مكان مهم جدًا للبحث فيه. يتضمن "إجمالي الكربوهيدرات" السكر، والنشويات، والألياف.

الألياف

الألياف هي جزء من الأطعمة النباتية التي لا يهضمها الجسم. يجب أن يهدف البالغون إلى تناول 25 إلى 30 جرامًا من الألياف يوميًا.

السكريات

ترفع السكريات الجلوكوز في الدم بسرعة. لذلك من المهم أن تكون على دراية بالأطعمة التي تحتوي على الكثير من السكر. تجنب تناول الأطعمة التي تحتوي على السكر المضاف. السكر المضاف هو السكر الذي تمت إضافته أثناء المعالجة (مثل الصودا أو البسكويت). إن هذا يختلف عن السكر الموجود في الطعام بشكل طبيعي (مثل الفاكهة).

البروتين

يحتاج الجسم إلى البروتين. يساعدك البروتين على الشعور بالشبع، لكنه لا يرفع جلوكوز الدم. لا يحصل معظم الأشخاص على كميات كافية من البروتين.

نسبة القيمة اليومية

- 5% من القيمة اليومية أو أقل تعني أن كمية تلك المادة الغذائية منخفضة في الطعام
- 20% من القيمة اليومية أو أقل تعني أن كمية تلك المادة الغذائية مرتفعة في الطعام

حقق التوازن المناسب بين المواد الغذائية:

• حافظ على انخفاض مستويات ما يلي: الدهون المشبعة، والدهون غير المشبعة، والكوليسترول، والصوديوم

• احصل على مستويات كافية مما يلي: البوتاسيوم، والألياف، والفيتامينات "أ" و"د" و"ج"، والكالسيوم، والحديد



امسح الرمز ضوئيًا!



تفضل بزيارة الموقع الإلكتروني Cornerstones4Care.com للحصول على موارد إضافية والتسجيل في برنامج دعم مجاني خاص بمرض السكري! وجّه كاميرا هاتفك الذكي إلى رمز الاستجابة السريعة للوصول السريع إلى الموقع الإلكتروني على هاتفك.

تناول الطعام

النشاط البدني

العلاج

الاستمرار

المرجع:

American Diabetes Association. Standards of medical care in diabetes—2021. *Diabetes Care*. 2021 Jan;44(suppl1):S1-S232.

تمنح شركة Novo Nordisk Inc. الإذن بإعادة إنتاج هذا الجزء للأغراض التعليمية غير الربحية فقط بشرط الحفاظ على الجزء بتنسيقه الأصلي وعرض إشعار حقوق الطبع والنشر. تحتفظ شركة Novo Nordisk Inc. بالحق في إلغاء هذا الإذن في أي وقت.

إن Cornerstones4Care.com هي علامة تجارية مسجلة لشركة Novo Nordisk A/S.

إن Novo Nordisk هي علامة تجارية مسجلة لشركة Novo Nordisk A/S.

© حقوق الطبع والنشر لعام 2021 لصالح Novo Nordisk. طُبِعَ في أمريكا US21DI00190 أكتوبر 2021

Cornerstones4Care.com

