

السكريات المخفية والسكري

تحتوي الكثير من الأطعمة على كميات كبيرة من السكر أكثر مما تتخيل. يؤدي تناول الأطعمة التي تحتوي على كميات كبيرة من السكر إلى صعوبة السيطرة على السكري، ما قد يؤدي إلى تعرضك لمشاكل صحية خطيرة.

= ملعقة صغيرة
واحدة من السكر
أو 4 جرامات من
الكربوهيدرات

إليك قائمة بالأطعمة التي يشيع تناولها والتي تحتوي على كميات كبيرة من السكر.*

	مشروبات "الكولا" العادية (كوب ونصف) 152 سعرة حرارية، 39 جراماً من الكربوهيدرات
	العسل (ملعقة كبيرة) 64 سعراً حرارياً، 17 جراماً من الكربوهيدرات
	الجيلاتين (نصف كوب) 83 سعراً حرارياً، 20 جراماً من الكربوهيدرات
	الحلوى (3 قطع - من النوع المصنوع من السكر الأسمر والزبدة) 66.6 سعراً حرارياً، 16 جراماً من الكربوهيدرات
العديد من هذه الرقائق تحتوي على قدر كبير من السعرات الحرارية، الكربوهيدرات، بالإضافة إلى السكريات	رقائق الذرة المحلاة (نصف كوب إلى كوب كامل)
	الجيلي (ملعقة كبيرة واحدة) 51 سعراً حرارياً، 14 جراماً من الكربوهيدرات
	الفواكه المعلبة في شراب كثيف (كوب واحد) 189 سعراً حرارياً، 51 جراماً من الكربوهيدرات
	عصائر الفاكهة الطبيعية (كالبرتقال والعنب) (كوب واحد) 112 سعراً حرارياً، 26 جراماً من الكربوهيدرات

* عدد الكربوهيدرات والسعرات الحرارية الموضح هو متوسط فقط. وكل الأرقام مقربة إلى أقرب رقم صحيح.

إن هدفك فيما يتعلق بالسكري هو الحفاظ على مستويات سكر الدم لديك بحيث تكون أقرب ما تكون من المستويات الطبيعية. ومن بين طرق القيام بذلك تجنب تناول الأطعمة التي تحتوي على كميات كبيرة من السكر. قم بقراءة ملصقات الأطعمة بعناية عند التسوق. فهي موجودة لمساعدتك!