قراءة الملصق: الحصة أولًا ثم الكربوهيدرات

كمية الكربوهيدرات المكتوبة ترتبط بحجم حصة محدد، وقد تحتوي العبوة أكثر من حصة.

للتثقيف والتنظيم، وليس للتشخيص أو وصف العلاج. اتبع خطة فريقك الطبي. المراجع وتاريخ البحث مرفقان بهذا المقال.

قارن المقدار نفسه

اقرأ حجم الحصة وعدد الحصص، ثم إجمالي الكربوهيدرات. إذا أكلت حصتين، اضرب كمية الحصة في اثنين. مثال تعليمي افتراضي: حصة وزنها 30 غ تحتوي 18 غ كربوهيدرات؛ تناول 60 غ يوفّر 36 غ كربوهيدرات. هذا حساب طعام فقط، وليس حساب إنسولين. تختلف طريقة عرض الملصقات بين البلدان؛ قد تُعرض القيم لكل 100 غ بدل الحصة، فانتبه إلى أساس الحساب.

عندما تقارن منتجين، تحقق أولًا من حجم الحصة وعدد الحصص داخل العبوة. قد يكون رقم يبدو أقل خاصًا بكمية أصغر. لا تستخدم عبارة طبيعي أو خالٍ من السكر كبديل لقراءة القيم التي تحتاجها لخطة طعامك.

ما الذي أجهزه الآن؟

1. تحقق هل القيم للحصة أم لكل 100 غ.
2. استخدم إجمالي الكربوهيدرات وفق تعليمات مثقّفك، لا خانة السكر وحدها.
3. قارن المنتجات على الكمية نفسها.

تفصيل يمنع الالتباس

اعتبار «بدون سكر مضاف» مساويًا لـ«بلا كربوهيدرات»، أو طرح الألياف تلقائيًا دون تعليمات.

هل المثال ينطبق على كل بسكويت؟

لا. الأرقام افتراضية لتوضيح الحساب؛ استخدم ملصق منتجك.

متى أطلب المساعدة؟

اطلب تدريبًا إذا كانت الملصقات أو حساب الحصص تربكك، خصوصًا عند ربط الطعام بالإنسولين.

المصادر وحدود الاستخدام

CDC – حساب الكربوهيدرات

https://www.cdc.gov/diabetes/healthy-eating/carb-counting-manage-blood-sugar.html

ADA – حساب الكربوهيدرات وقراءة الملصق

https://diabetes.org/food-nutrition/understanding-carbs/carb-counting-and-diabetes