خالٍ من السكر: لماذا لا يغني عن قراءة الملصق؟

عبارة تسويقية واحدة لا تصف كمية الكربوهيدرات أو حجم الحصة التي ستأكلها.

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

ابدأ بالحصة الفعلية

يوضح CDC أن القيم على الملصق مرتبطة بحصة محددة، وقد تحتوي العبوة أكثر من حصة. وتوضح ADA أهمية النظر إلى مجموع الكربوهيدرات عند استخدام حساب الكربوهيدرات، بدل الاعتماد على سطر السكر فقط.

هذا لا يجعل كل منتج يحمل العبارة سيئًا أو مناسبًا تلقائيًا. اقرأ المقادير والقيم ذات الصلة بخطتك، وقارن حصصًا متساوية إذا كنت تقارن منتجين.

مثال دون أرقام مختلقة

قد تقارن بسكويتًا مكتوبًا عليه خالٍ من السكر ببسكويت عادي، لكن أحد الملصقين يصف قطعة والآخر عدة قطع. صحح حجم المقارنة أولًا، ثم ناقش اختيارك مع اختصاصي التغذية إذا احتجت.

من الفهم إلى الخطوة التالية

1. احمل ملصق منتج تأكله كثيرًا للموعد ليشرح لك المختص طريقة قراءته.

المصادر وحدود الاستخدام

ADA – حساب الكربوهيدرات وقراءة الملصق

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

CDC – الملصق الغذائي وحجم الحصة

https://www.cdc.gov/healthy-weight-growth/healthy-eating/nutrition-label.html