الفاكهة والعصير: ليسا الحصة نفسها

تختلف الفاكهة الكاملة عن العصير في الألياف وسهولة تناول كمية أكبر.

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

الاختيار والكمية معًا

يضع تخطيط الوجبات الفاكهة ضمن الأطعمة المحتوية على الكربوهيدرات. وتوصي إرشادات الأكل الصحي بالاهتمام بالفاكهة الكاملة بدل افتراض أن كلمة طبيعي تجعل المشروب بلا أثر على سكر الدم.

لا تحتاج إلى منع نوع فاكهة لمجرد أن شخصًا وصفه بأنه حلو جدًا. ناقش الحصة ضمن نمط أكلك، مع الانتباه إلى أن الكوب أو العبوة قد يحتويان كمية تختلف عما تتوقع.

العصير في سياقين مختلفين

اختيار مشروب مع الوجبة يختلف عن استخدام مصدر سريع للكربوهيدرات لعلاج هبوط وفق خطتك. لا تنقل تعليمات علاج الهبوط إلى قاعدة شرب يومية، ولا تمنع علاج الهبوط بسبب قاعدة غذائية عامة.

من الفهم إلى الخطوة التالية

1. قارن الملصق وحجم الكوب بما تستخدمه فعلًا، واحتفظ بخطة الهبوط منفصلة.

المصادر وحدود الاستخدام

CDC – علاج انخفاض السكر

https://www.cdc.gov/diabetes/treatment/treatment-low-blood-sugar-hypoglycemia.html

CDC – تخطيط الوجبات

https://www.cdc.gov/diabetes/healthy-eating/diabetes-meal-planning.html

NIDDK – العيش بصحة مع السكري

https://www.niddk.nih.gov/health-information/diabetes/overview/healthy-living-with-diabetes