



حساب الكربوهيدرات Carbohydrate Counting

Preparation and Design
Hala Masoud Al-Fahdi
Dietitian

Review and Audit
Clinical Nutrition Department
Nizwa Hospital

إعداد وتصميم
هالة بنت مسعود الفهدية
أخصائي تغذية

مراجعة وتدقيق
قسم التغذية العلاجية
مستشفى نزوى



الاحتياج الغذائي من كمية الكربوهيدرات حسب العمر

يعتمد كمية الكربوهيدرات المتناولة على عدة عوامل منها العمر والوزن والنشاط البدني ومستوى سكر الدم والأدوية. من المهم على مريض السكري معرفة كمية الكربوهيدرات المتناولة في الوجبات الرئيسية والوجبات الخفيفة؛ وذلك لتحقيق قراءات سكري منتظمة بدون ارتفاع أو انخفاض في سكر الدم.

العمر	الاحتياج من الكربوهيدرات في الوجبات الرئيسية	الاحتياج من الكربوهيدرات في الوجبات الخفيفة
أقل من 5 سنوات	30 – 45 غرام	15 – 30 غرام
من 5 – 12 سنة	45 – 60 غرام	
من 13 – 17 سنة	60 – 75 غرام	
من 18 سنة فأكثر	45 – 60 غرام	

حساب الكربوهيدرات

هي عملية مطابقة كمية الكربوهيدرات المتناولة مع جرعات الانسولين لكل وجبة رئيسية. وهي طريقة فعالة تساعد على التحكم في نسبة الغلوكوز بالدم وتوفر قدر كبير من المرونة في النظام الغذائي وأسلوب الحياة.

ما هي أهمية حساب الكربوهيدرات

- يقلل من احتمالية حدوث هبوط وارتفاع في سكر الدم بنسبة كبيرة.
- يتسم بالمرونة - يسهل عملية موازنة غرامات الكربوهيدرات مع وحدات الانسولين.
- يسمح لمريض السكري انتقاء الأطعمة والوجبات التي يحبها دون حرمان.
- تحسن من الحالة الصحية للمريض، وتقلل من فرص حدوث المضاعفات.

ملاحظة

لا يتم حساب البروتينات والدهون في نظام حساب الكربوهيدرات، ولكن يجب أن تؤخذ بكميات معتدلة حسب احتياج الفرد. لأن الإفراط في تناولها يؤدي إلى ارتفاع نسبة السكر في الدم بعد ساعات من تناولها.



قائمة البدائل أو الحصص الغذائية:

عبارة عن قوائم تضم مجموعات من الأغذية متقاربة مع بعضها من ناحية المحتوى. كل حصة أو بديل من الغذاء (مقدرة بوزن أو حجم معين) تحتوي على كميات متقاربة من الكربوهيدرات والبروتين والدهون والسعرات الحرارية في كل مجموعة من المجموعات الغذائية.

Bread Group مجموعة الخبز		
الأصناف الغذائية	حصة الكربوهيدرات	غرامات الكربوهيدرات
خبز توست أبيض أو أسمر حجم كبير	1 شريحة	15 غرام
خبز توست أبيض أو أسمر حجم صغير	2 شريحة	15 غرام
خبز البرجر	½ حبة	15 غرام
خبز صمون	½ حبة	15 غرام
خبز عماني رقاق متوسط	2 رغيف	15 غرام
خبز رخال عماني متوسط	1 رغيف	15 غرام
خبز تنور	¼ رغيف	15 غرام
خبز مصري	¼ رغيف	15 غرام
خبز لبناني أسمر أو أبيض حجم صغير 6 انش	1 رغيف	15 غرام
خبز نان هندي 8 انش	¼ رغيف	15 غرام
خبز شباتي حجم صغير 6 انش	1 رغيف	15 غرام
خبز براتا حجم صغير	½ رغيف	15 غرام
خبز الذرة 1¼ انش	1 إصبع	15 غرام
ما فن الانجليزي	½ قطعة	15 غرام
مندازي شريحة مثلثة متوسطة	1 حبة	15 غرام
شابورة	2 إصبع	15 غرام
تورتिला حجم صغير 6 انش	1 رغيف	15 غرام
وافل حجم صغير 4 انش	1 حبة	15 غرام
فطيرة محلاه (بان كيك/ لولاه/ شوب) 4 انش	1 حبة	15 غرام
رقائق مستديرة بالزبدة (غراميل/قروص)	6 قروص	15 غرام
خبز فرنسي محمص	شريحة واحدة	15 غرام
كروسون حجم صغير	1 حبة (½ حبة كبير)	15 غرام

Sources: Daly, A. (2008). Choose your foods: Exchange lists for weight management. American Diabetes Association.

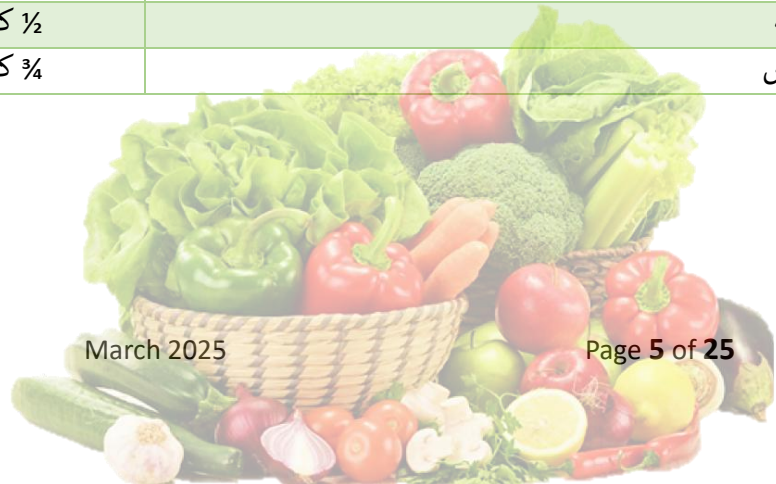
Cereals and Grains Group		مجموعة الحبوب والبدور
غرامات الكربوهيدرات	حصة الكربوهيدرات	الأصناف الغذائية
15 غرام	3 ملاعق طعام	طحين / نشأ / قمح
15 غرام	2 ملاعق طعام	سميد
15 غرام	$\frac{1}{2}$ كوب	معكرونة/سباغتي/ باستا/ اندومي
15 غرام	$\frac{1}{2}$ كوب	شوفان مطبوخ
15 غرام	$\frac{1}{3}$ كوب	شعير مطبوخ
15 غرام (الكوب فيه 45 غرام)	$\frac{1}{3}$ كوب	أرز مطبوخ
15 غرام	$\frac{1}{2}$ كوب	برغل مسلوق
15 غرام	$\frac{1}{2}$ كوب	فريك مطبوخ
15 غرام	$\frac{1}{3}$ كوب	دخن مطبوخ
15 غرام	$\frac{1}{3}$ كوب	سيويا
15 غرام	$\frac{1}{2}$ كوب	هريس مسلوق
15 غرام	$\frac{1}{3}$ كوب	عصيدة الذرة
15 غرام	$\frac{1}{2}$ كوب	حبوب افطار كورن فلكس
15 غرام	$\frac{1}{3}$ كوب	كس كس مغربي
15 غرام	$\frac{1}{4}$ كوب	جرا نولا
15 غرام	$\frac{1}{4}$ كوب	ميوزلي (خليط من الحبوب والفواكه المجففة والمكسرات)
17 غرام	$\frac{1}{3}$ كوب	كينوا مطبوخة

Beans, Peas and Lentils Group		مجموعة البقوليات
غرامات الكربوهيدرات	حصة الكربوهيدرات	الأصناف الغذائية
15 غرام (الكوب فيه 30 غرام)	$\frac{1}{2}$ كوب (البقوليات الطازجة)	عدس - حمص (دنجو) - المهرج - المنج - الفول بأنواعه - فول الصويا - اللوبيا الحمراء - الترمس
15 غرام (الكوب فيه 45 غرام)	$\frac{1}{3}$ كوب (البقوليات المعلبة)	الفاصوليا المعلبة
15 غرام	$\frac{1}{3}$ كوب (أو 5 ملاعق طعام)	حمص بالطحينية



Starchy Vegetables Group مجموعة الخضراوات النشوية		
الأصناف الغذائية	حصة الكربوهيدرات	غرامات الكربوهيدرات
مهوجو (كسافا)	1/3 كوب	15 غرام
ذرة	1/2 كوب أو 1/2 قصب ذرة	15 غرام
	1/3 كوب	15 غرام
	1/2 كوب	15 غرام
	3/4 كوب	15 غرام
	3 كوب	15 غرام (الكوب فيه 5 غرام)
	بطاطس مسلوقة	15 غرام
بطاطس	بطاطس مهروسة	15 غرام
	أصابع البطاطس	1 كوب (بالفرن) / 1/2 كوب (مقلية) أو 15 إصبع
	بطاطس مشوية بالفرن	1/4 حبة كبيرة
	بطاطا حلوه (فندال)	1/2 كوب
يقطين أو قرع	1 كوب	15 غرام
بازلاء خضراء	1/2 كوب	15 غرام
جزر أبيض	1/2 كوب	15 غرام
خضراوات مشكلة من الذرة والبازلاء	1/2 كوب	15 غرام
خضراوات نشوية مطبوخة	1 كوب	15 غرام

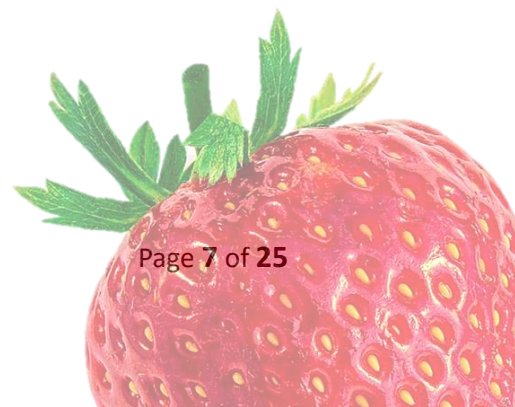
Non-starchy Vegetables Group مجموعة الخضراوات غير النشوية		
الأصناف الغذائية	حصة الكربوهيدرات	غرامات الكربوهيدرات
الخضار غير النشوية (مطبوخة): (باميا - باذنجان - كوسة - بروكلي - مشروم - الكراث) أو عصير الخضراوات	1/2 كوب	5 غرام (الكوب فيه 10 غرام)
الخضار النية (سلطة): (خس / ملفوف / الزهرة / خيار / بصل أخضر / سبانخ / طماطم / جرجير / فجل / الخرشوف / اللفت / الهليون / قرنبيط)	1 كوب	5 غرام
شرائح خيار	1/2 كوب	5 غرام
تبولة	1/2 كوب	5 غرام
فتوش	3/4 كوب	5 غرام



مجموعة الفواكة Fruits Group		
الأصناف الغذائية	حصة الكربوهيدرات	غرامات الكربوهيدرات
تفاح حجم صغير	1 حبة (112 غرام)	15 غرام
حلقات التفاح المجفف	4 حلقات	15 غرام
صلصة التفاح غير المحلاة	$\frac{1}{2}$ كوب	15 غرام
المشمش الطازج	4 حبات	15 غرام
المشمش المجفف	8 أنصاف	15 غرام
المشمش المعلب	$\frac{1}{2}$ كوب	15 غرام
موز حجم صغير	1 ($\frac{1}{2}$ حجم كبير)	15 غرام
التوت الأزرق (Blueberries)	$\frac{3}{4}$ كوب	15 غرام
التوت الأسود (Blackberries)	$\frac{3}{4}$ كوب	15 غرام
كرز حلو طازج	12 حبة	15 غرام
كرز حلو معلب	$\frac{1}{2}$ كوب	15 غرام
تمر	3 حبات	15 غرام
رطب	4 حبات	15 غرام
شمام	1 كوب مكعبات أو (1 شريحة 300 غرام)	15 غرام
بطيخ	1 كوب مكعبات صغيرة أو (1 شريحة 280 غرام)	15 غرام
بطيخ أحمر (جح)	$1\frac{1}{4}$ كوب مكعبات أو (1 شريحة 300 غرام)	15 غرام
فواكة مجففة (توت أزرق، كرز، زبيب)	2 ملعقة طعام	15 غرام
تين طازج	$1\frac{1}{2}$ حبة كبير أو 2 حبة متوسطة بوزن 98 غرام	15 غرام
تين مجفف	1 $\frac{1}{2}$ حبة	15 غرام
فواكة مشكلة	$\frac{1}{2}$ كوب	15 غرام
فواكة معلبة	$\frac{1}{2}$ كوب	15 غرام
جريب فروت طازج	$\frac{1}{2}$ حبة كبير	15 غرام
جريب فروت معلب	$\frac{3}{4}$ كوب	15 غرام
عنب	17 حبة صغير أو 12 حبة متوسط	15 غرام
كيوي	1 حبة	15 غرام
البرتقال اليوسفي المعلب	$\frac{3}{4}$ كوب	15 غرام
يوسفي (سنتره/أفندي)	2 حبة صغير	15 غرام
برتقال	1 حبة صغير	15 غرام
فاكهة النكتارين	1 حبة صغيرة	15 غرام
مانجو طازج	$\frac{1}{2}$ حبة بوزن 155 غرام أو $\frac{1}{2}$ كوب	15 غرام
فيفاي أو بابايا طازج	1 كوب مكعبات أو $\frac{1}{2}$ ثمرة 220 غرام	15 غرام

خوخ طازج	1 حبة متوسطة أو 2 حبة صغيرة	15 غرام
خوخ مجفف	3 حبات	15 غرام
خوخ معلب	$\frac{1}{2}$ كوب	15 غرام
دراق طازج	1 حبة متوسطة	15 غرام
دراق معلب	$\frac{1}{2}$ كوب	15 غرام
كمثرى طازجة	1 حبة صغيرة أو $\frac{1}{2}$ حبة كبيرة	15 غرام
كمثرى معلبة	$\frac{1}{2}$ كوب	15 غرام
أناناس طازج	$\frac{3}{4}$ كوب	15 غرام
أناناس معلب	$\frac{1}{2}$ كوب	15 غرام
برقوق طازج	2 حبة	15 غرام
برقوق مجفف	3 حبات	15 غرام
برقوق معلب	$\frac{1}{2}$ كوب	15 غرام
فراولة	$1\frac{1}{4}$ كوب أو 7 حبات	15 غرام
توت العليق	1 كوب	15 غرام
نبق	15 حبة صغير	15 غرام
تمر هندي	$\frac{1}{4}$ كوب	15 غرام
رام بوتان	3 حبات متوسطة	15 غرام
المانجوستين	3 حبات متوسطة	15 غرام
كاكا	1 حبة 100 غرام	15 غرام
رمان	$\frac{1}{2}$ حبة متوسطة	15 غرام
جوافة	1 حبة متوسطة	15 غرام

العصائر الطازجة Fruit Juices		
الأصناف الغذائية	حصة الكربوهيدرات	غرامات الكربوهيدرات
عصير التفاح	$\frac{1}{2}$ كوب	15 غرام
عصير العنب	$\frac{1}{3}$ كوب	15 غرام
عصير جريب فروت	$\frac{1}{2}$ كوب	15 غرام
عصير برتقال	$\frac{1}{2}$ كوب	15 غرام
عصير أناناس	$\frac{1}{2}$ كوب	15 غرام
عصير توت بري	$\frac{1}{3}$ كوب	15 غرام
عصير مزيج الفواكه (100% عصير)	$\frac{1}{3}$ كوب	15 غرام





مجموعة الحليب Milk Group		
الأصناف الغذائية	حصة الكربوهيدرات	غرامات الكربوهيدرات
حليب	1 كوب	12 غرام
حليب شوكولاتة كامل الدسم	1 كوب	30 غرام
لبن	1 كوب	12 غرام
زبادي	1 كوب	12 غرام
روب	1 كوب	12 غرام
حليب مبخر	½ كوب	12 غرام
حليب الصويا	1 كوب	15 غرام
حليب أرز بلا نكهة	1 كوب	15 غرام (بنكهة 30 غرام)
حليب بودرة	2 ملعقة طعام	12 غرام

الوجبات المركبة Compound Meals		
الأصناف الغذائية	حصة الكربوهيدرات	غرامات الكربوهيدرات
لحم مع خضار	1 كوب	15 غرام
بقوليات مع لحم مفروم	½ كوب	15 غرام
بيتزا جبن أو لحم	ربع (قطر 10 بوصة)	30 غرام
فطائر جبن أو لحم	قطعة متوسطة (100 غرام)	30 غرام
معكرونة/ سباجتي باللحم	1 كوب	30 غرام
معكرونة بالباشميل	5-6 ملاعق طعام	19 - 22 غرام
معكرونة بالجبن	1 كوب	30 غرام

الشوربات Soups		
الأصناف الغذائية	حصة الكربوهيدرات	غرامات الكربوهيدرات
شوربة عدس	1 كوب	15 غرام
شوربة خضار مع لحم أو دجاج	1 كوب	15 غرام
شوربة بالكريمة	1 كوب	15 غرام
شوربة خضار	1 كوب	15 غرام
شوربة طماطم	1 كوب	15 غرام



الكربوهيدرات الأخرى Other Carbohydrate		
الأصناف الغذائية	حصة الكربوهيدرات	غرامات الكربوهيدرات
بسكويت شاي	3 حبات	15 غرام
بسكويت مالح	6 حبات	15 غرام
كراسون سادة صغير	1 حبة	15 غرام
سمبوسة صغيرة	3 حبات	15 غرام
لقيمات مع شيرة	2 حبة	15 غرام
بكورة حجم صغير	5 حبات	15 غرام
كتشوري	3 حبات	15 غرام
بسبوسة	1 قطعة صغيرة	15 غرام (90 غرام فيها 19 غرام)
فطاير	3 قطع صغيرة	15 غرام
سبرنج رول	1 حبة	15 غرام
كاتشب	$\frac{1}{4}$ كوب (4 ملاعق طعام)	20 غرام
معكرونة بالجبن	1 كوب	45 غرام ($\frac{1}{3}$ كوب فيه 15 غرام)
كاسترد	$\frac{1}{2}$ كوب	15 غرام
دجاج نجت أو أصابع دجاج	6 حبات	15 غرام
نقانق	1 حبة	5 غرام
برجر لحم أو دجاج	1 حبة	5 غرام
كريم كراميل	2 ملعقة طعام	15 غرام
كيك العادي / كب كيك العادي	2 انش مربعة صغيرة	15 غرام
كيك بالكريمة / كب كيك بالكريمة	2 انش مربعة صغيرة	30 غرام
براويز عادي بدون كريمة	2 انش مربعة	15 غرام
كوكيز	2 حبة صغير	15 غرام
جيلي	2 ملعقة طعام	15 غرام
دونت سادة	1 حبة صغيرة	15 غرام
دونت بالشوكولاتة	1 حبة صغيرة	30 غرام
دانش باستري	1 حبة صغيرة	35 غرام
العسل	1 ملعقة طعام	15 غرام (1 ملعقة شاي 5 غرام)
السكر	1 ملعقة طعام	15 غرام (1 ملعقة شاي 5 غرام)
المربي	1 ملعقة طعام	15 غرام (1 ملعقة شاي 5 غرام)
أيس كريم	$\frac{1}{2}$ كوب	15 غرام
أيس كريم فانيلا / شوكولاتة	كورة وحدة	38 غرام – 48 غرام
الفلافل	2 حبة كبيرة	15 غرام (3 حبة صغيرة 15 غرام)
محشي كوسه	2 حبة	15 غرام
نوتيللا	1 ملعقة طعام	12 غرام
كيت كات	اصبعين	25 غرام

6 غرام	مكعب واحد	مارشميلو
21 غرام	3 حبات	بسكويت أوريو
15 غرام	1 حبة	وافل
7 غرام	1 حبة	توفي
15 غرام	1 حبة	كبة كبيرة
15 غرام	4 حبات	محشي ورق عنب (متوسط)
15 غرام	8 حبات	محشي ورق عنب (صغير)
30 غرام	100 غرام	كنافة
15 غرام	30 غرام	حلاوة طحينية
15 غرام	3 قطع صغيرة	بقلاوة
19 غرام	حبة واحدة	معمول بالتمر
15 غرام	1/3 كوب	حمص
5 غرام	1 كوب	فوشار (فراخ)
30 غرام	1 كوب	فوشار الكراميل أو العسل
36 غرام	1 كوب	سموئي بالنكهة
30 غرام	1 قطعة صغيرة	كيك ما فن

مجموعة البروتينات Protein Group	
الأصناف الغذائية	الحصة الغذائية
دجاج	30 غرام (1 أونس)
لحم بقر	30 غرام (1 أونس)
سمك	30 غرام (1 أونس)
تونة معلبة	30 غرام (1 أونس)
بيض	1 حبة (2 بياض بيض)
جبنة كوتاج	¼ كوب
كلاوي / كبد / قلب	30 غرام (1 أونس)
محار	6 متوسطة
نقانق	30 غرام (1 أونس)
جبنة فيتا	30 غرام (1 أونس)
جبنة الموزاريلا	30 غرام (1 أونس)
جبنة ريكوتا	¼ كوب (60 غرام)
جبنة قريش	¼ كوب
جبنة شيدر، الجبنة الزرقاء، جبنة بيضاء طرية، جبنة سويسرية	30 غرام (1 أونس)



مجموعة الدهون Fat Group	
الأصناف الغذائية	الحصة الغذائية
أفوكادو	2 ملعقة طعام
زبدة المكسرات (زبدة اللوز، زبدة الفول السوداني)	1½ ملعقة شاي
لوز	6 حبات
كازو	6 حبات
بندق	5 حبات
فول سوداني	10 حبات
فستق	16 حبة
جوز	2 حبة (4 أنصاف)
زيتون أسود	8 حبات
زيتون أخضر	10 حبات
زيت الذرة، زيت الكانولا، زيت الزيتون	1 ملعقة شاي
طحينية	2 ملعقة شاي
جوز الهند (نارجيل) مبشور	2 ملعقة طعام
حليب جوز الهند	1/3 كوب
جبن كريمي	1 ملعقة طعام
كريمة كاملة الدسم	1 ملعقة طعام (1½ ملعقة طعام قليلة الدسم)
زبدة كاملة الدسم	2 ملعقة شاي
زبدة قليلة الدسم	1 ملعقة طعام
الكريمة الحامضة	2 ملعقة طعام
لبنة	3 ملعقة طعام
قشطة	2 ملعقة طعام

ملاحظة: على الرغم من احتواء مجموعة الدهون على صفر من الكربوهيدرات، قد تحتوي مجموعة من البذور المصنفة من ضمن الكربوهيدرات على كمية من غرامات الكربوهيدرات. يمكنك الاطلاع على الجدول التالي:

البذور Seeds					
الصنف الغذائي	الحصة الغذائية	الكربوهيدرات	البروتين	الدهون	الألياف
بذور الشيا	1 ملعقة طعام	6 غرام	3 غرام	5 غرام	5 غرام
بذور الكتان	1 ملعقة طعام	4 غرام	3 غرام	6 غرام	4 غرام
بذور اليقطين	1 ملعقة طعام	8 غرام	3 غرام	3 غرام	3 غرام
بذور السمسم	1 ملعقة طعام	2 غرام	3 غرام	9 غرام	2 غرام
بذور الصنوبر	1 ملعقة طعام	2 غرام	2 غرام	10 غرام	1 غرام
بذور تباع الشمس	1 ملعقة طعام	3 غرام	3 غرام	8 غرام	1 غرام
الحلبة	1 ملعقة طعام	9 غرام	4 غرام	1 غرام	4 غرام

تمثل الصور التالية حصة واحدة من الكربوهيدرات، تحتوي على 15 غرام كربوهيدرات (يبلغ قطر الطبق الموضح في الصورة 20 سم)



شريحة توست
أسمر



$\frac{1}{4}$ رغيف خبز
تنور



$\frac{1}{2}$ رغيف
خبز بر



$\frac{1}{2}$ كوب رقائق
النخالة



1 كرواسون حجم
صغير



$\frac{1}{3}$ كوب أرز
مطبوخ



2 خبز عماني يابس



$\frac{1}{2}$ خبز برجر



$\frac{1}{2}$ خبز صمول



$\frac{1}{4}$ كوب جرانولا



$\frac{1}{2}$ كوب بازلاء
خضراء



3 أكواب فشار



1 بطاطس صغير
مسلق



نصف إصبع ذرة



$\frac{1}{3}$ كوب سباجتي
مطبوخ



$\frac{1}{2}$ كوب عدس



$\frac{1}{3}$ كوب حمص
بالطحينية



$\frac{1}{2}$ كوب حمص



$\frac{1}{2}$ كوب فاصوليا
بيضاء



$\frac{1}{2}$ كوب فاصوليا



1 كيوي



½ موز



1 تفاح متوسط



1 دراق متوسط



4 حبات مشمش



قطعة شمام واحدة
بوزن 300 غرام



6 حبات فراولة



1 برتقال متوسط



¾ حبة أناناس طازج



1 شريحة جح مثلثة



3 فطائر جبنة
صغيرة



¼ مناقيش زعتر



2 فطيرة سبانخ



1 إصبع معمول
التمر



1 ½ بسكويت
دايجستيف



2 قطعة شوكولاتة
صغيرة



3 ملعقة شاي سكر



ملعقة طعام عسل



2 لقيمات



½ دونات حجم
صغير

كيفية حساب الكربوهيدرات باستخدام الميزان

الآلية المتبعة لحساب الكربوهيدرات باستخدام الميزان:

1. **وزن الطعام:** استخدم ميزان المطبخ لقياس وزن الطعام قبل تناوله، واحرص على استخدام وحدة الغرام لقياس الدقة.
2. **التحقق من القيم الغذائية:** راجع ملصق القيم الغذائية على عبوة المنتج أو استخدم جدول محتوى الكربوهيدرات لمعرفة كمية الكربوهيدرات لكل 100 غرام من الطعام.
3. **إجراء الحساب:** استخدم المعادلة التالية لحساب كمية الكربوهيدرات الفعلية في الكمية التي ستتناولها:
(وزن الطعام بالغرام × كمية الكربوهيدرات لكل 100 غرام) ÷ 100

مثال:

إذا كنت تريد تناول 70 غراماً من الأرز الأبيض المطبوخ، وكانت كمية الكربوهيدرات لكل 100 غرام هي 28 غرام، فإن الحساب سيكون:

$$(28 \times 70) \div 100 = 19.6 \text{ غرام كربوهيدرات}$$

بهذه الطريقة يمكنك التحكم بدقة في كمية الكربوهيدرات المستهلكة يومياً وتحسين إدارة النظام الغذائي.

أمثلة لغرامات الكربوهيدرات لبعض الأطعمة لكل 100 غرام

صنف الطعام بعد الطهي	غرامات الكربوهيدرات لكل 100 غرام
الأرز الأبيض	28 غرام
الخبز بكل أنواعه	50 غرام
شابورة بالقمح الكامل	65 غرام
معكرونة سادة	26 غرام
شوربة عدس	6.9 غرام
دونات سادة	41.5 غرام
كيك الشوكولاتة	79.1 غرام
كاسترد	12.3 غرام
كرواسون	45.6 غرام
كنافة الفستق	42.6 غرام
كازو	32.1 غرام
عصيدة الشوفان	64 غرام
فشار (فراخ)	40.3 غرام
الذرة الطازجة	18.5 غرام
حمص مسلوق	19.7 غرام

نستعرض هنا بعض من التطبيقات التي تساعد في حساب الكربوهيدرات أو بالإمكان استخدام المواقع الطبية

لمعرفة غرامات الكربوهيدرات لكل 100 غرام من الوزن (لمزيد من الاطلاع من الممكن تنزيل التطبيق)



Calorie Counter- My Net Diary - <https://www.mynetdiary.com/> (free) /

■ iPhone & Android للأيفون والأندرويد



Track-Calorie Counter

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.nutritionix.nixtrack&hl=en>

■ Android only فقط للأندرويد



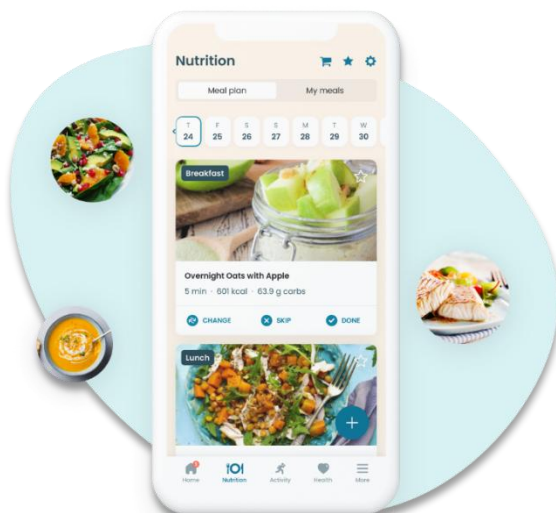
My Fitness Pal - <https://www.myfitnesspal.com> (free for basic version) / Similar to Easy Diet Diary but American-based food data.

■ iPhone & Android للأيفون والأندرويد



cronometer. <https://cronometer.com/>

■ iPhone & Android للأيفون والأندرويد



قائمة البدائل الغذائية لبعض أصناف الوجبات في مطاعم مختلفة للتوضيح فقط طريقة البحث

عندما تريد أن تأكل من الخارج قد تتحير بخصوص كمية الكربوهيدرات التي تتضمنها الوجبات. عليه نرفق لكم الطرق البسيطة التي تمكنكم من الحصول على المعلومات الدقيقة حول المنتجات. كما يمكنكم سؤال المطعم إذا كان يملك قائمة الوجبات مع القيمة الغذائية لكل منتج.

<https://www.mcdonalds.com/om/ar-om.html#carousel-1a7f744222-item-050e52805b>

المكدونالدز

أطلبه الآن

اللغة ▼ تواصل معنا

القائمة ▼ عن منتجاتنا من حقك أن تعرف تطبيقنا العائلة الأكثر رواجاً الآن

1

عند الدخول في الرابط المرفق تظهر الصفحة الرئيسية للموقع

ماك واك!

هذه فرصتك للفوز بأبدع العروض الجديدة! امسك بمطربقتك، العب واستمتع بأروع الصفقات

العب الآن

القائمة ^ عن منتجاتنا من حقك أن تعرف تطبيقنا العائلة الأكثر رواجاً الآن

2

اضغط على ايقونة القائمة، سوف تظهر لك قائمة بالوجبات المتوفرة.



3

اختر أي من الأصناف المتوفرة ستلاحظ
وجود كمية السعرات الحرارية، المكونات
وطريقة التحضير لكل منتج

ماك تشيكن

401 كيلو كالوري



قطعة دجاج حلال مقرمشة شهية مغطاة بالمايونيز والخس المقطع
وتقدم بقطعة خبز طازجة لذيذة.

اطلب على ماك توصيل

طريقة تحضير الماك تشيكن

4

في نهاية الصفحة اضغط على أيقونة
معلومات القيمة الغذائية

خس

<

• • • •

>

معلومات القيمة الغذائية

✓

اقرأ القيم الغذائية

✓

اقرأ المكونات والمواد المسببة للحساسية

معلومات القيمة الغذائية

^

اقرأ القيم الغذائية

43 غ

كربوهيدرات

18 غ

إجمالي الدهون

17 غ

بروتين

179 غ

حجم الحصة

1 ملغ

فيتامين سي:

696 ملغ

صوديوم:

179 غ

حجم الحصة:

16 ملغ

الكالسيوم:

3 غ

الألياف الغذائية:

0.1 غ

الدهون غير المشبعة:

0.7 ملغ

حديد:

3 غ

السكريات:

3.5 غ

الدهون المشبعة:

219 ميكروجرام

فيتامين أ:

46 ملغ

كوليسترول:

القيمة الغذائية لكل منتج متوفرة بالتفصيل

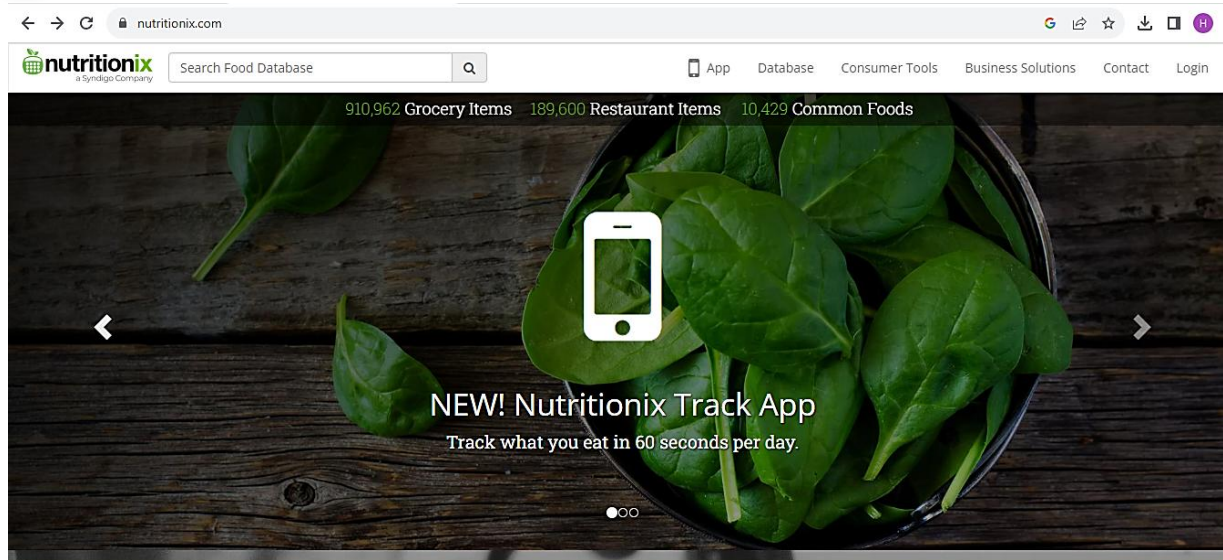
5

NUTRITIONAL INFORMATION					
 معلومات غذائية					
نكهات الآيس كريم الدائمة PERMANENT ICE CREAM FLAVORS					
بايسبول نات BASE BALL NUT					
حجم الآيس كريم SIZE	السعرات الحرارية CALORIES	بروتين (غرام) PROTEIN (GRAMS)	كاربوهيدرات (غرام) CARBOHYDRATE (GRAMS)	دهون (غرام) FAT (GRAMS)	كوليسترول (مليغرام) CHOLESTEROL (MILIGRAMS)
2.5 OZ (71GHS)	96	2	11	5	16
4 OZ (113 GHS)	154	3	18	18	25
6 OZ (170 GHS)	231	4	27	12	37
شوكولاته تشيبس CHOCOLATE CHIP					
حجم الآيس كريم SIZE	السعرات الحرارية CALORIES	بروتين (غرام) PROTEIN (GRAMS)	كاربوهيدرات (غرام) CARBOHYDRATE (GRAMS)	دهون (غرام) FAT (GRAMS)	كوليسترول (مليغرام) CHOLESTEROL (MILIGRAMS)
2.5 OZ (71GHS)	87	2	8	5	18
4 OZ (113 GHS)	140	3	14	9	29
6 OZ (170 GHS)	210	4	20	13	44
نكهات الآيس كريم الدائمة PERMANENT ICE CREAM FLAVORS					
شوكولاته CHOCOLATE					
حجم الآيس كريم SIZE	السعرات الحرارية CALORIES	بروتين (غرام) PROTEIN (GRAMS)	كاربوهيدرات (غرام) CARBOHYDRATE (GRAMS)	دهون (غرام) FAT (GRAMS)	كوليسترول (مليغرام) CHOLESTEROL (MILIGRAMS)
2.5 OZ (71GHS)	81	2	9	5	16
4 OZ (113 GHS)	130	3	15	7	26
6 OZ (170 GHS)	195	4	22	11	38
شوكولاته تشيب كوكي دو CHOCOLATE CHIP COOKIE DOUGH					
حجم الآيس كريم SIZE	السعرات الحرارية CALORIES	بروتين (غرام) PROTEIN (GRAMS)	كاربوهيدرات (غرام) CARBOHYDRATE (GRAMS)	دهون (غرام) FAT (GRAMS)	كوليسترول (مليغرام) CHOLESTEROL (MILIGRAMS)
2.5 OZ (71GHS)	107	2	12	6	20
4 OZ (113 GHS)	172	3	20	9	32
6 OZ (170 GHS)	257	4	29	14	48

ادخل الى الرابط المرفق سيظهر لك ملف صيغة PDF يحتوي على كل أنواع الآيس كريم والقيمة الغذائية على حسب الأحجام (الصغير، المتوسط والكبير) يمكن معرفة غرامات الكربوهيدرات. كذلك يمكن ملاحظة وجود كمية الدهون والكوليسترول وجب الحرص على كمية قليلة من الدهون.



[/https://www.nutritionix.com](https://www.nutritionix.com)





Track Mobile App

Track what you eat in 60 seconds per day using our new mobile app.

[Read More](#)



Restaurant Calculators

Calculate your meal at select U.S. restaurant chains.

[Read More](#)

View All Consumer Tools

Business Solutions



Nutrition API and Data Licensing

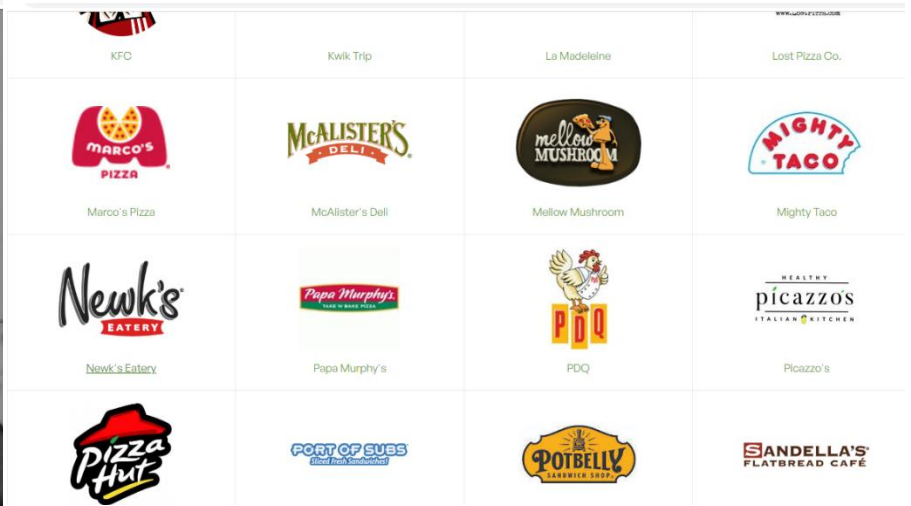
Add robust nutrition tracking capability to any health app.



Restaurant Platform

Find out why 25,000 restaurant locations use Nutritionix to manage and publish nutrition data.

اختر الايقونة الموضحة اعلاه



ستظهر قائمة بالمطاعم المتوفرة



[App](#)
[Database](#)
[Consumer Tools](#)
[Business Solutions](#)

Pizza Hut Nutrition Calculator

1 Build

Start Over

Pizza - Small Thin 'N Crispy®

Backyard BBQ Chicken - Small Thin 'N Crispy®

Sauce

Barbeque Pizza Sauce

Toppings

Applewood Smoked Bacon, Grilled Chicken, Sliced Onions

2 Customize

Backyard BBQ Chicken - Small Thin 'N Crispy® Slice

Reg Barbeque Pizza Sauce

Reg Cheese

Reg Applewood Smoked Bacon

Reg Grilled Chicken

Reg Sliced Onions

Thin 'N Crispy® Crust (Small)

Barbeque Drizzle

Calorie Diet

2000

Set as default



Nutrition Facts

Serving Size: 1 Slice

Amount Per Serving	
Calories 130	Calories from Fat 35
% Daily Value*	
Total Fat 3.5g	5%
Saturated Fat 1.5g	8%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 15mg	5%
Sodium 270mg	11%
Total Carbohydrates 17g	6%
Dietary Fiber < 1g	0%
Sugars 5g	
Protein 6g	

* Percent Daily Values are based on a 2000 calorie diet.

INGREDIENT: Backyard BBQ Chicken - Small Thin 'N Crispy® Slice (Thin 'N Crispy® Crust (Small): ... [\[View All Ingredients\]](#)

Disclaimer

يمكنك ادخال الأصناف المذكورة وملاحظة احتوائها على غرامات الكربوهيدرات

جدول برنامج الوجبات اليومي

التأريخ:

(اليوم الأول)

قياس السكر بعد الوجبة بساعتين Blood Sugar post-Meal 2hrs	قياس السكر قبل الوجبة Blood Sugar Pre-Meal	وحدة الانسولين Insulin Unit	مجموع الكربوهيدرات Total Carbohydrate	كمية الكربوهيدرات Carbohydrate Gram	الكمية Serving Size	صنف أو نوع الطعام Type of Food	توقيت الوجبة Time of Meal	الوجبة Meal
								الإفطار Breakfast

								الغداء Lunch

								العشاء Dinner

								الوجبة الخفيفة 1
								الوجبة الخفيفة 2

جدول برنامج الوجبات اليومي

التاريخ: _____

(اليوم الثاني)

قياس السكر بعد الوجبة بساعتين Blood Sugar post-Meal 2hrs	قياس السكر قبل الوجبة Blood Sugar Pre-Meal	وحدة الانسولين Insulin Unit	مجموع الكربوهيدرات Total Carbohydrate	كمية الكربوهيدرات Carbohydrate Gram	الكمية Serving Size	صنف أو نوع الطعام Type of Food	توقيت الوجبة Time of Meal	الوجبة Meal
								الإفطار Breakfast

								الغداء Lunch

								العشاء Dinner

								الوجبة الخفيفة 1
								الوجبة الخفيفة 2

جدول برنامج الوجبات اليومي

(اليوم الثالث)

التاريخ: _____

قياس السكر بعد الوجبة بساعتين Blood Sugar post-Meal 2hrs	قياس السكر قبل الوجبة Blood Sugar Pre-Meal	وحدة الانسولين Insulin Unit	مجموع الكربوهيدرات Total Carbohydrate	كمية الكربوهيدرات Carbohydrate Gram	الكمية Serving Size	صنف أو نوع الطعام Type of Food	توقيت الوجبة Time of Meal	الوجبة Meal
								الإفطار Breakfast

								الغداء Lunch

								العشاء Dinner

								الوجبة الخفيفة 1
								الوجبة الخفيفة 2



اختبر معلوماتك

نشاط 1: أوجد عدد الحصص الغذائية للأطعمة التالية:

عدد الحصص	الأصناف الغذائية
	6 حبات تين
	1 ½ كوب معكرونة مطبوخة
	1 ملعقة طعام زبيب
	2 كوب حليب قليل الدسم
	3 كوب سلطة

عدد الحصص	الأصناف الغذائية
	1 خبز لبناني أسمر
	1 كوب أرز مطبوخ
	1 كوب بطاطس مهروس
	½ كوب خضار مطبوخة
	1 كوب عدس

نشاط 2: احسب عدد غرامات الكربوهيدرات في الوجبات التالية:

غرامات الكربوهيدرات	وجبة غداء
	1 كوب أرز مطبوخ
	½ كوب خضار مطبوخة (صالونه)
	1 صدر دجاج
	2 كوب سلطة

غرامات الكربوهيدرات	وجبة افطار
	2 شريحة توست أسمر حجم صغير
	1 بيضة مسلوقة
	شرائح خيار وطماطم
	1 كوب حليب كامل الدسم

غرامات الكربوهيدرات	وجبة غداء
	1 كوب هريس
	½ كوب سلطة
	1 كوب لبن

غرامات الكربوهيدرات	وجبة العشاء
	1 كوب معكرونة
	1 كوب سلطة
	2 ملعقة طعام لبنة

غرامات الكربوهيدرات	وجبة خفيفة 2
	6 حبات تمر
	1 كوب فوشار

غرامات الكربوهيدرات	وجبة خفيفة 1
	1 برتقال صغير
	حفنة مكسرات غير محمصة أو مملحة

- Al kindri, Al duwairi, & Alqanai. (2011). *my guide for the right choices*. (1st ed.). Retrieved September 21, 2023, from <https://myhealthq8.files.wordpress.com/2012/01/final.pdf>
- NovoCare [Education & Resources Diabetes]. (2022). *Meal planning and carb counting Your guide to eating healthy with diabetes* (1st ed.). Novo Nordisk A/S.
- حساب الكربوهيدرات-الجمعية الأهلية للتوعية الصحية-حياتنا. [حساب الكربوهيدرات](https://hayatona.org.sa/gallery/حساب_الكربوهيدرات) https://hayatona.org.sa/gallery/حساب_الكربوهيدرات
- *CARB counting and diabetes*. Carb Counting and Diabetes | ADA. (n.d.). <https://diabetes.org/food-nutrition/understanding-carbs/carb-counting-and-diabetes>
- Daly, A. (2008). *Choose your foods: Exchange lists for weight management*. American Diabetes Association.
- حساب الكربوهيدرات/ المركز الوطني لعلاج أمراض السكري والغدد الصماء

