

محدوده سبز قند خون ناشتا و قبل از غذا

۸۰ تا ۱۸۰	۶ سال و پایین‌تر
۸۰ تا ۱۵۰	۷ تا ۱۲ سال
۸۰ تا ۱۳۰	۱۳ سال و بالاتر

محدوده سبز قند خون بعد از غذا

در تمامی سنین قند خون بعد
از غذا باید زیر ۱۸۰ باشد

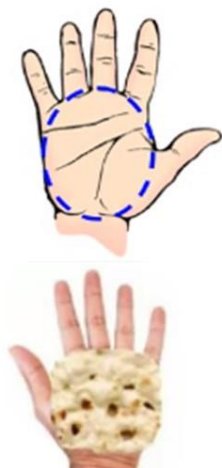
هرم انواع مواد غذایی



کدام یک از انواع مواد غذایی، کربوهیدرات (قند) دارد؟



یک واحد گروه نان و غلات برابر است با ...



یک واحد گروه نان و غلات برابر است با ...



نان سنگک



نان بربری



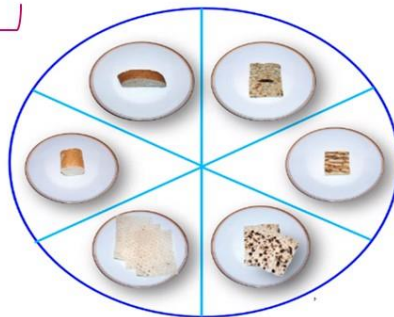
نان تافتون

۱ کف دست یا 10×10 سانتیمتر



نان لواش

۴ کف دست



۳۰ گرم نان



یک واحد گروه نان و غلات برابر است با ...



۵ قاشق غذاخوری یا نصف لیوان پخته



یک واحد گروه نان و غلات برابر است با ...

نخود، عدس، لوبیا، ماش، سویا، لپه

نصف لیوان پخته



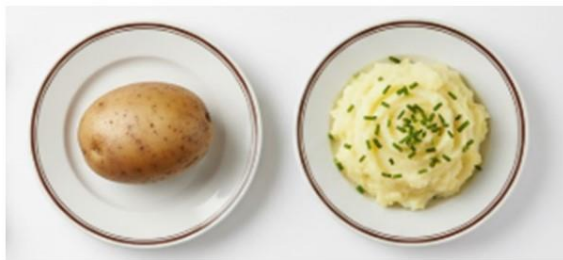
یک واحد گروه سبزیجات نشاسته ای برابر است با ...

سیب زمینی سرخ شده



۱۰-۱۲ عدد

سیب زمینی آبپز



۹۰ گرم

پوره سیب زمینی

نصف لیوان



یک واحد گروه سبزیجات نشاسته ای برابر است با ...

ذرت بوداده



۳ لیوان

بلال



۱ عدد ۱۵۰ (گرم)

ذرت پخته



نصف لیوان پخته



یک واحد گروه سبزیجات نشاسته ای برابر است با ...

نخود فرنگی



باقلا



نصف لیوان



یک واحد گروه سبزیجات نشاسته ای برابر است با ...

هویج



چغندر



کدو حلوائی



یک لیوان



یک واحد گروه سبزیجات نشاسته ای برابر است با ...



شلغم

یک و نیم لیوان



+



هر ۱۰۰ گرم از انواع آرد چند واحد کربوهیدرات دارد؟



آرد سویا ← ۲ واحد

آرد سیب زمینی ← ۶ واحد

آرد نخودچی ← ۴ واحد

آرد گندم و سمولینا
آرد برنج سفید و قهوه ای
آرد ذرت و جو
} ۵ واحد

یک واحد میوه برابر است با ...
میوه های خشک

خرما



۳ عدد

کشمش



۲ قاشق غذاخوری

توت



یک واحد میوه برابر است با ...

گیلاس



انواع توت



زغال اخته



یک لیوان



یک واحد میوه برابر است با ...

سیب



میوه های متوسط



نارنگی



لیموشیرین

یک عدد میوه



پرتقال

یک واحد میوه برابر است با ...

انار



انبه



موز



نصف یک عدد میوه

یک واحد میوه برابر است با ...

هندوانه



۴۰۰ گرم با پوست یا یک و یک چهارم لیوان



خریزه و طالبی



۳۰۰ گرم با پوست یا یک لیوان



یک واحد میوه برابر است با ...

آبمیوه‌ها



نصف لیوان

یک واحد میوه برابر است با ...

آبمیوه‌ها



یک سوم لیوان



یک واحد میوه برابر است با ...

آبمیوه‌ها



یک لیوان

یک واحد گروه لبنیات برابر است با ...

کشک رقیق



۵ قاشق غذاخوری



دوغ



۲ لیوان



ماست کم چرب



سه چهارم لیوان



گروه لبنیات

این گروه منبع
کربوهیدرات
ساده یا قند است

شیر و لبنیات



✓ شیر

✓ ماست

✓ دوغ

✓ کشک

گروه قندهای ساده

این گروه منبع
کربوهیدرات
ساده یا قند است



✓ قند

✓ شکر

✓ عسل

✓ نوشابه غیر رژیمی

گروه چربی ها

✓ چربی های ناسالم

✓ روغن حیوانی و نباتی

✓ کره خام، سرشیر

✓ پنیرهای چرب (پنیر پیتزا، پنیر خامه ای و ...)

✓ سس مایونز و ...



✓ چربی های سالم

✓ روغن های گیاهی

✓ آجیل خام

✓ زیتون و کنجد



گروه گوشت و جانشین ها

این گروه منبع
پروتئین است

- انواع گوشت قرمز
- ✓ گوشت گوسفندی
- ✓ گوشت گوساله
- انواع گوشت سفید
- ✓ گوشت مرغ و سایر پرندگان
- ✓ ماهی و آبیان
- جانشین های گوشت
- ✓ تخم مرغ
- ✓ پنیر های کم چرب
- ✓ حبوبات، مغز دانه ها و سویا

گروه نان و غلات



این گروه منبع
کربوهیدرات است

- انواع نان
- برنج
- لازانیا، ماکارونی، پاستا
- رشته فرنگی، پلوپی و آش
- سبزی های نشاسته ای
- حبوبات
- آرد
- نشاسته

هر واحد قند ساده برابر است با ...

نوشابه غیر رژیمی



نصف لیوان



قند



۴ جبه

شکر



یک قاشق غذاخوری

عسل



یک قاشق غذاخوری

یک واحد کربوهیدرات برابر است با ...

نان



۳۰ گرم

شیر کم چرب



یک لیوان

خرما خشک



۳ عدد

هر یک واحد
کربوهیدرات،
حدوداً معادل ۱۵
گرم کربوهیدرات
خالص است

شمارش واحد کربوهیدرات در چه گروههای مواد غذایی لازم است؟



تمرین ۱

شمارش واحد کربوهیدرات

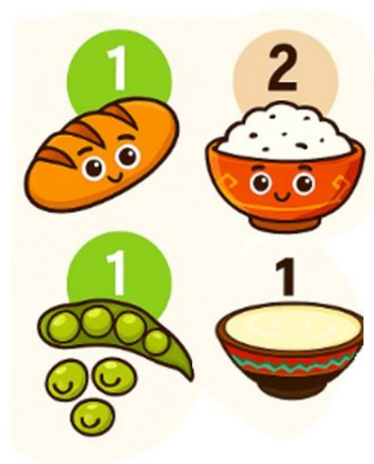
غذای مصرفی	گروه میوه‌ها	گروه نان و غلات	گروه لبنیات	واحد کل کربوهیدرات	وعده
۴ کف دست نان لواش + ۱ قوطی کبریت پنیر + ۲ عدد گردو + سبزی خوردن					صبحانه
۱ عدد نارنگی متوسط + ۱ عدد خیار					میان وعده
۱۰ قاشق غذا خوری پلو سفید + ۱ تکه مرغ + ۱ بشقاب سالاد + روغن زیتون + ۱ پیاله ماست					نهار
۱ عدد بلال متوسط + ۱ عدد پرتقال + ۱ عدد خیار					میان وعده
خوراک مرغ (یک ساق مرغ، ۱ عدد سیب زمینی متوسط، نصف لیوان نخود فرنگی، قارچ ۴ عدد) + ۱ کف دست نان بربری					شام
۱ لیوان شیر کم چرب + ۲ قاشق غذاخوری توت خشک					میان وعده

شمارش واحد کربوهیدرات

پاسخ تمرین ۱

واحد کل کربوهیدرات	گروه لبنیات	گروه نان و غلات	گروه میوه ها و سبزیجات	غذای مصرفی	وعده
۱		۱		۴ کف دست نان لواش + ۱ قوطی کبریت پنیر + ۲ عدد گردو + سبزی خوردن	صبحانه
۱			۱	۱ عدد نارنگی متوسط + ۱ عدد خیار	میان وعده
۳	۱	۲		۱۰ قاشق غذا خوری پلو سفید + ۱ تکه مرغ + ۱ بشقاب سالاد + روغن زیتون + ۱ پیاله ماست	نهار
۲		۱	۱	۱ عدد پالال متوسط + ۱ عدد پرتقال + ۱ عدد خیار	میان وعده
۳		۱	۲	خوراک مرغ (یک ساق مرغ) + ۱ عدد سیب زمینی متوسطه + نصف لیوان نفاذ قرنگی، قارچ ۴ عدد + ۱ کف دست نان بربری	شام
۲	۱		۱	۱ لیوان شیر کم چرب + ۲ قاشق غذا خوری توت خشک	میان وعده
۱۲ واحد				مجموع	

برای تمرین شمارش کربوهیدرات وعده های غذایی آماده‌اید؟



شمارش کربوهیدرات وعده های غذایی



نحوه محاسبه میزان
کربوهیدرات بستنی، کیک،
بیسکویت، پفک و

برچسب خوانی بسته‌های مواد غذایی

ترکیبات محصول را
بخوانید

۱

به نشانگر رنگی تغذیه
توجه کنید

۲

به جدول حقایق تغذیه
ای مراجعه کنید

۳

بیسکویت از چه موادی درست شده است؟



آرد گندم، روغن نباتی هیدروژنه
خوراکی، شکر، لیستین سویا، شربت
اینورت، بیکنگ پودر، بیکربنات سدیم،
بیکربنات آمونیوم، نمک خوراکی تصفیه
شده، اسانس پرتقال، آب

کدام یک از مواد بیسکویت کربوهیدرات دارد؟



آرد گندم، روغن نباتی هیدروژنه خوراکی

شکر، لیستین سویا

بیگینگ پودر، شربت اینورت، بیکربنات

سدیم، بیکربنات آمونیوم، نمک خوراکی

تصفیه شده، اسانس طعم دهنده، آب

کدام یک از مواد بیسکویت رژیمی کربوهیدرات دارد؟



آرد گندم، روغن نباتی هیدروژنه خوراکی

سکر، لیستین سویا

بیگینگ پودر، شربت اینورت، بیکربنات

سدیم، بیکربنات آمونیوم، نمک خوراکی

تصفیه شده، اسانس طعم دهنده، آب

چطور برچسب مواد غذایی را بخوانیم؟



نشانگر رنگی تغذیه‌ای (راهنمایی سریع برای انتخاب سالم)

- ۱- آرم سازمان غذا و دارو
- ۲- معیار و اندازه سهم قابل فهم و ارزیابی
- ۳- میزان انرژی در هر سهم برحسب کیلوکالری
- ۴- شاخص‌های مورد ارزیابی (مواد مغذی مورد ارزیابی)
- ۵- مقدار عددی و واحد اندازه‌گیری شاخص‌های مورد ارزیابی در اندازه سهم
- ۶- نشانگرهای رنگی (رنگ‌های تعیین شده برای هر شاخص)
- ۷- راهنمای رنگها
- ۸- شماره پروانه بهداشتی ساخت / ورود



نشانگرهای رنگی تغذیه‌ای به منظور مقایسه یک محصول با محصول دیگر نمی باشد، بلکه مقایسه یک محصول با تولید متفاوت می باشد.

چطور برچسب مواد غذایی را بخوانیم؟

با مطالعه این برچسب، می توانیم مواد غذایی

سالم را انتخاب کنیم

این نوع برچسب فقط میزان قند ساده را نشان

می دهد و میزان کربوهیدرات کل بسته ماده

غذایی را نشان نمی دهد



چطور برچسب مواد غذایی را بخوانیم؟



چطور برچسب مواد غذایی را بخوانیم؟



چطور برچسب مواد غذایی را بخوانیم؟



چطور برچسب مواد غذایی را بخوانیم؟



هر عدد بیسکویت (۱۵ گرم)

۵۷ کیلوکالری

انرژی

۲/۵۵ گرم

قند

۲/۵۲ گرم

چربی

۰/۰۳ گرم

نمک

۰/۰۴ گرم

اسیدهای
چرب ترانس

 IFDA سازمان غذا و دارو شماره پروانه بهداشت ساخت ۳۴/۱۹۹۶۰	هر عدد بیسکویت کاکائویی ۱۵ گرم
	انرژی ۵۷ کیلوکالری
	قند ۲/۵۵ گرم
	چربی ۲/۵۲ گرم
	نمک ۰/۰۳ گرم
	اسیدهای چرب ترانس ۰/۰۴ گرم
اندک ● متوسط ● زیاد	

چطور برچسب مواد غذایی را بخوانیم؟



هر عدد بیسکوئیت (۵ گرم)

۳۳/۲ کیلوکالری

انرژی

۱/۱۲ گرم

قند

۰/۸۵ گرم

چربی

۰/۰۰۲ گرم

نمک

۰/۰۱ گرم

اسیدهای
چرب ترانس



چطور برچسب مواد غذایی را بخوانیم؟



این نوع برچسب میزان
کربوهیدرات کل بسته ماده
غذایی را نیز نشان می دهد

جدول ارزش غذایی		
مقدار در ۳۰ گرم		
انرژی ۱۶۲ کیلوکالری	انرژی حاصل از چربی ۹۷ کیلوکالری	
* درصد ارزش روزانه		
چربی کل ۱۰/۸ گرم	% ۱۶/۶	
چربی اشباع ۳/۸ گرم	% ۲۴/۳	
اسید چرب ترانس ۰ گرم		
کلسترول ۰ گرم	% ۰	
پروتئین ۱/۸ گرم		
کربوهیدرات کل ۱۴/۵ گرم	% ۴/۸	
فیبر خوراکی ۰/۷ گرم	% ۲/۸	
قند ۰ گرم		
سدیم ۱۰۶ میلی گرم	% ۴/۴	
ویتامین A ۰/۱%	ویتامین B1 ۳/۴%	ویتامین B2 ۳/۵%
ویتامین B3 ۳/۶%	ویتامین B6 ۸/۱%	ویتامین E ۲/۵%

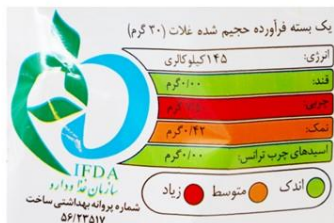
چطور برچسب مواد غذایی را بخوانیم؟

جدول حقایق تغذیه ای تعداد سهم در هر بسته عدد اندازه سهم ۷۵ گرم	
مقدار در هر سهم انرژی ۲۴۶ کیلو کالری	
اطلاعات تغذیه ای	مقدار مرجع ماده مغذی (%NRV)
چربی کل (گرم)	۱۸
کربوهیدرات کل (گرم)	۱۸
قند (گرم)	۱۷/۱
پروتئین (گرم)	۳
نباید زیاد مصرف شود:	
اسیدهای چرب اشباع (گرم)	۹
اسیدهای چرب ترانس (گرم)	۰/۱۵
نمک سدیم (میلی گرم)	۲۳۰



تمرین ۲

۱. آیا مصرف این بسته پفک برای عصرانه انتخاب غذایی مناسبی است؟



تمرین ۲

۲. میزان کربوهیدرات کل آن چقدر است؟

هر وعده خوراکی ۳۰ گرم Serving Size 30 g		
Total Calories:	145 kcal	کالری کل:
Calories from Fat:	67.5 kcal	کالری حاصل از چربی:
درصد ارزش روزانه % Daily Value	مقدار در هر ۳۰ گرم Amount per 30 g	
11.7	7.5 g	چربی کل Total Fat
-	2.1 g	چربی اشباع Saturated Fat
-	5.4 g	چربی غیر اشباع Unsaturated Fat
-	0 g	اسید چرب ترانس Trans Fat
0	0 mg	کولسترول Cholesterol
7.0	168.0 mg	سدیم Sodium
4.8	17.4 g	کربوهیدرات کل Total Carbohydrate
0.3	0.06 g	فیبر خوراکی Dietary Fiber
-	2.0 g	پروتئین Protein
Vitamin B6 15.0%		Vitamin B1 20.9%
Vitamin A 9.4%		Vitamin B2 13.5%



تبدیل گرم کربوهیدرات به واحد کربوهیدرات

هر یک واحد کربوهیدرات، حدوداً معادل ۱۵ گرم کربوهیدرات خالص است.
تبدیل گرم کربوهیدرات به واحد کربوهیدرات طبق فرمول زیر انجام می‌شود:

$$\text{گرم کربوهیدرات موجود در خوراکی} = \frac{\text{واحد کربوهیدرات بر اساس گرم کربوهیدرات}}{۱۵}$$

تمرین ۳

۳. هر ۳۰ گرم پفک که ۱۷/۴ گرم کربوهیدرات دارد حاوی چند واحد

کربوهیدرات است؟

هر وعده خوراکی ۳۰ گرم Serving Size 30 g	
Total Calories:	145 kcal
Calories from Fat:	67.5 kcal
درصد ارزش روزانه % Daily Value	مقدار در هر ۳۰ گرم Amount per 30 g
11.7	7.5 g چربی کل Total Fat
-	2.1 g چربی اشباع Saturated Fat
-	5.4 g چربی غیر اشباع Unsaturated Fat
-	0 g اسید چرب ترانس Trans Fat
0	0 mg کلسترول Cholesterol
7.0	168.0 mg سدیم Sodium
4.8	17.4 g کربوهیدرات کل Total Carbohydrate
0.3	0.06 g فیبر خوراکی Dietary Fiber
-	2.0 g پروتئین Protein
Vitamin B6 15.0%	Vitamin B1 20.0%
Vitamin A 9.4%	Vitamin B2 13.5%



$$\text{واحد کربوهیدرات بر اساس گرم کربوهیدرات} = \frac{17/4}{15} = 1/1$$

تمرین ۴

یک عدد بستنی پریمادبل شکلات، چند واحد کربوهیدرات دارد؟

پریمادبل شکلات		
جدول حقایق تغذیه ای		
تعداد سهم در هر بسته یک عدد/ اندازه سهم ۸۰ گرم		
مقدار در هر سهم انرژی ۲۴۹ کیلو کالری		
اطلاعات تغذیه ای	مقدار مرجع ماده مغذی (%NRV)*	
چربی کل (گرم)	۱۶/۷	**
کربوهیدرات کل (گرم)	۲۰/۵	**
قند (گرم)	۱۸/۸	**



تمرین ۵

چطور برچسب مواد غذایی را بخوانیم؟

جدول حقایق تغذیه ای	
تعداد سهم در هر بسته یک عدد/ اندازه سهم ۸۵ گرم	
مقدار در هر سهم انرژی ۲۴۴ کیلو کالری	
اطلاعات تغذیه ای	مقدار مرجع ماده مغذی (%NRV)
چربی کل (گرم)	**
کربوهیدرات کل (گرم)	**
قند (گرم)	**
پروتئین (گرم)	7/4 %



یک کاسه آبگوشت حاوی محتویات زیر چند واحد کربوهیدرات دارد؟



یک عدد سیب زمینی متوسط

۱

نصف لیوان نخود و لوبیا پخته

۲

دو تکه گوشت

۳

پیاز، رب، ادویه

۴

یک کاسه آبگوشت حاوی محتویات زیر چند واحد کربوهیدرات دارد؟



یک عدد سیب زمینی متوسط

۱

نصف لیوان نخود و لوبیا پخته

۲

دو تکه گوشت

۳

پیاز، رب، ادویه

۴

یک کاسه آبگوشت حاوی محتویات زیر چند واحد کربوهیدرات دارد؟



۱ واحد

یک عدد سیب زمینی متوسط

۱

۱ واحد

نصف لیوان نخود و لوبیا پخته

۲

دو تکه گوشت

۳

پیاز، رب، ادویه

۴

جمع واحد

۲ واحد

تمرین ۶

این ظرف کوکو سیب زمینی که با مواد داخل سبد پختید
چند واحد کربوهیدرات دارد؟



نوسان (بالا و پایین رفتن) قندخون در کدامیک بیشتر است؟



موز کال



موز رسیده



نوسان (بالا و پایین رفتن) قندخون در کدامیک بیشتر است؟



نان تست سفید



نان تست سبوسدار

نوسان (بالا و پایین رفتن) قندخون در کدامیک بیشتر است؟



سیب زمینی پوره



سیب زمینی آب پز

نوسان (بالا و پایین رفتن) قندخون در کدامیک بیشتر است؟



ماکارونی دم شده



ماکارونی آبکش شده



نکات مهم هنگام شمارش کربوهیدرات

سعی کنیم همیشه تخمین درستی از واحد کربوهیدرات مصرفی داشته باشیم:

- ✓ شمارش واحدهای گروه‌های نان و غلات، میوه و لبنیات
- ✓ محاسبه واحد کربوهیدرات غذاهای مخلوط
- ✓ محاسبه واحد کربوهیدرات خوراکی‌های بسته‌بندی بر اساس جدول ارزش غذایی

نکات مهم هنگام شمارش کربوهیدرات

اگر امکان محاسبه دقیق واحد کربوهیدرات دریافتی وجود نداشت:

- ✓ با توجه به قند سبز از این خوراکی‌ها استفاده کنید.
- ✓ برای بررسی تأثیر غذای مصرفی بر قند خون، دفعات بیشتری قند خود را تست کنید.
- ✓ همراه با غذاهای مخلوط حتماً از سبزیجات آزاد بیشتری استفاده کنید.

نکات مهم هنگام شمارش کربوهیدرات

به انتخاب غذایی سالم توجه داشته باشیم:

- ✓ نوع کربوهیدرات مصرفی غذاها و خوراکی‌ها
- ✓ میزان فیبر انتخاب‌های غذایی
- ✓ روش پخت و آماده‌سازی غذاها
- ✓ بررسی نشانگر رنگی تغذیه‌ای در خوراکی‌های بسته‌بندی

نکات مهم هنگام شمارش کربوهیدرات

اگر قند سه تا وعده غذایی بالا بود
باید رژیم را عوض کنید یا انسولین
را تغییر دهید