



مدينة الملك فهد الطبية
King Fahad Medical City



مؤشر الجلوكوز

Glucose index

ما هو مؤشر الجلوكوز؟

رقم يعطي فكرة عن مدى ارتفاع سكر الدم بعد تناول الكربوهيدرات في الوجبة، وكيف هي سرعة الجسم في تحويل الكربوهيدرات بالطعام إلى جلوكوز.

في مؤشر الجلوكوز يعطي السكر النقي (الجلوكوز) درجة ١٠٠، أي أعلى درجة على المؤشر.

يتم تقسيم الطعام في مؤشر الجلوكوز إلى ثلاث أقسام رئيسية:

(١) الأطعمة ذات مؤشر الجلوكوز المرتفع:

مؤشر الجلوكوز: يتراوح بين ٧٠ – ١٠٠

أمثله: الخبز الأبيض، ورقائق البطاطس، والبطاطس المطبوخة في الفرن، والكعك المحلى بالسكر، والأرز سهل الطهي.

٢) الأطعمة ذات مؤشر الجلوكوز المتوسط:

مؤشر الجلوكوز: يتراوح بين ٥٥-٧٠.

أمثله: الخبز المقرمش المصنوع من الجاودار، وحبوب الإفطار بالردة والفواكه، والتين.

٣) الأطعمة ذات مؤشر الجلوكوز المنخفض:

مؤشر الجلوكوز: أقل من ٥٥

أمثله: الجريب فروت، والزبادي السادة، والفاصوليا الحمراء.

ما هي السكريات البسيطة؟

كربوهيدرات تتحول بسرعة إلى سكريات، وتكتب في قائمة المكونات على ملصقات الأطعمة بأسماء مثل:

- الجلوكوز والسكروز (سكر القصب أو البنجر)
- والفركتوز (الموجود في الفواكه)
- واللاكتوز (سكر الحليب)
- والجالاكتوز والديكستور والمالتوز.

ما هي الكربوهيدرات المركبة؟

كربوهيدرات التي تتطلب وقت لتحويلها إلى سكريات وتتضمن الحبوب الكاملة، والبقوليات، والفاصوليا، والبقوليات، وبعض الخضروات، وتحتوي على نسبة عالية من الألياف الغذائية التي تبطئ عملية هضمها.

الأطعمة الكربوهيدراتية المكررة والمعالجة مثل:

- الخبز الأبيض،
- والكيك،
- والبسكويت

فهي سريعة التحول، وذلك لأنها أساساً لا تحتوي على ألياف.

ملاحظات:

- إذا كنت تأكل طعاماً ذا مؤشر جلوكوز مرتفع، يمكنك أن تقلل تأثيره على سكر الدم عن طريق تناول كمية صغيرة منه.
- أرز بسمتي أصعب في الهضم من الأرز الأبيض العادي وبالتالي قيمة مؤشر الجلوكوز الخاصة به أقل.
- الأحماض تقلل من قيمة مؤشر الجلوكوز الخاصة بالطعام، وبالتالي إذا عصرت بعض عصير الليمون على

وجبتك، أو قمت برش القليل من الخل، فإنك تجعل
قيمة مؤشر الجلوكوز الخاصة بها أقل إلى حد ما

الجدول التالية توضح المؤشر الجلايسيمي في بعض
أصناف الطعام حيث يرمز اللون:

- الأحمر إلى الأطعمة مرتفعة مؤشر الجلوكوز
- الأصفر المعتدلة
- الأخضر منخفضة مؤشر الجلوكوز.



المخبوزات – البقول – حبوب

الإفطار

مؤشر الجلوكوز	نوع الطعام	مؤشر الجلوكوز	نوع الطعام
●	المافين الإنجليزي	●	شريحة من الخبز الأسمر
●	كعك الشوكولاتة (براونيز)	●	شريحة خبز حبوب القمح
●	شريحة من كيك الجزر	●	شريحة خبز أبيض
●	شريحة من كيك الشوكولاتة	●	الكرواسون
●	إكلير الشوكولاتة	●	الدونات (المفرغة)
●	الفاصوليا الحمراء	●	كعك الشوفان

●	مقرمشات الذرة	●	شريحة من كيك الليمون
●	حبة بسكويت بالشوفان و الزبيب	●	شريحة من الكيك الإسفنجي السادة
●	بسكويت ويفر بالكرامة	●	ملعقتين كبيرة حمص
●	٣٠جم كورن فليكس مغطى بالسكر	●	٥١١جم عدس أخضر/بني/ أحمر (مسلوق)
●	٣٠جم حبوب بالزبيب و البندق و الشوفان	●	١٠٠جم دقيق شوفان (متوسط أو ناعم)

التوابل – الصوص



مؤشر الجلوكوز	نوع الطعام	مؤشر الجلوكوز	نوع الطعام
●	ملقعة كبيرة مايونيز	●	ملقعة كبيرة صوص باربيكيو
●	ملقتان كبيرتان من التتبيلة الفرنسية/ الإيطالية	●	ملقعة كبيرة من جيلي التوت البري
●	ملقعة كبيرة صوص تاواند آيلاند	●	ملقتان صغيرتان من صوص صويا
●	ملقعة كبيرة خل تفاح	●	ملقعة كبيرة كاتشب
●	مكعب مرقة الدجاج/ الخضراوات	●	ملقعة كبيرة صلصة الطماطم



اللحوم والدواجن

مؤشر الجلوكوز

نوع الطعام



برجر دجاج



١٠٠ جم صدور الدجاج مقلية

و متبلة بالقسماط



٥٠ جم من صدور الديك

الرومي المشوية



الألبان – الحلويات – البودينج

مؤشر الجلوكوز	نوع الطعام	مؤشر الجلوكوز	نوع الطعام
●	جبين الفيتا	●	ملعقتان كبيرة من القشطة المعلبة
●	٥٢ جم مثلثات الجبن	●	٢٥٠ ملل لبن (كامل/قليل/منزوع الدسم)
●	البودينج	●	٥١٢ جم زبادي (كامل/قليل الدسم)
●	١٠٠ جم فطيرة التفاح	●	٥١٢ جم زبادي كامل الدسم بالفواكه
●	١٠٠ جم تارت الكاسترد	●	٥١٢ جم زبادي يوناني سادة

●	اجم كريم برولي/كريم كراميل	●	جين الحلوم
		●	الآيس كريم

المكرونه – الأرز



مؤشر الجلوكوز	نوع الطعام	مؤشر الجلوكوز	نوع الطعام
●	هـ ٧ جم أرز قصير الحبة	●	هـ ٧ جم أرز بسمتي
●	هـ ٧ جم الأرز الأبيض	●	هـ ٧ جم ارز طويل الحبة
		●	المكرونه



البيض-السّمك-المأكولات

البحرية

مؤشر الجلوكوز	نوع الطعام	مؤشر الجلوكوز	نوع الطعام
●	١٠٠ جم قريدس كبير مقلي بالبقسمات	●	بيض أو مليت (بيضان و ١٠ جم زبد) سادة، مع ٥ جم جبنة
●	السّمك الأبيض المقلي بالبقسمات	●	بيض مخفوق (بيضان مع ١٥ مل من اللبنة و ٢٠ جم من الزبد)
●	١٠٠ جم أصابع السّمك مقلية أو مشوية	●	١٠٠ جم كوكتيل جمبري

-
- ١٠٠ جم سمك القد،
متبل بالبيض والدقيق
واللبن ومقلي / ١٠٠ جم
متبل بالبقسماط
ومقلي
-

الفواكه-المربى



مؤشر الجلوكوز	نوع الطعام	مؤشر الجلوكوز	نوع الطعام
●	تفاح متوسطة	●	٧٥ جم توت أسود طازج
●	المشمش	●	٧٥ جم عنب أسود/أبيض طازج بدون بذر
●	نصف أفوكادو متوسطة	●	٩٠ جم (نصف كوب) كرز طازج
●	موز متوسطة	●	٧٥ جم توت بري طازج
●	تين طازج	●	٥٠ جم (ربع كوب) بلح

●	٥٠ جم تين مجفف وجاهز للأكل	●	٧٥ جم البرقوق الأخضر الطازج
●	كيوي طازجة مقشرة	●	٦٠ جم جوافة طازجة
●	يوسفي متوسطة	●	مانجو متوسطة
●	٧٠ جم فراولة	●	شريحة متوسطة من البطيخ
●	ليمون كاملة	●	خوخ متوسطة
●	املعقة صغيرة عسل صافي	●	كمثرى متوسطة
●	املعقة صغيرة مربى الفراولة	●	٦٠ جم أناناس طازج

●	ا ملعقة صغيرة زبدة البندق	●	١٠٠ جم أناناس معلب في شراب
●	ا ملعقة صغيرة زبدة القول السوداني الناعم	●	برقوق متوسطة
●	ا ملعقة صغيرة من مربي المشمش	●	ا ملعقة من معجون الطحينة



الخضروات

مؤشر الجلوكوز	نوع الطعام	مؤشر الجلوكوز	نوع الطعام
●	البصل: ٣٠ جم الطازج مع اللحم ٤٠ جم المسلوق	●	٦ أعواد من الأسباراجس المسلوق
●	٤٠ جم الفلفل (الأخضر- الأحمر- الأصفر) الطازج	●	نصف باذنجان متوسطة الحجم مقلية
●	البطاطس ورقائق البطاطس	●	نصف أفوكادو
●	٧٥ جم من القرع، اللب فقط مسلوق	●	٧٥ جم من فول التدميس المسلوق

●	٦ وحدات فجل أحمر	●	٥٠ جم من الفاصولياء الخضراء مقطعة الأطراف والمسلوقة
●	٢٠ جم فجل أبيض	●	٩٠ جم من البنجر المخلل أو المسلوق
●	الأوراق الخضراء الطازجة أو المسلوقة	●	٦٠ جم من زهرات البروكلي المسلوقة
●	الكراث	●	ا جزرة متوسطة نيئة
●	الكوسة اللحم فقط ٥٠ جم	●	ا كوز ذرة متوسط مسلوق

●	٢٥ جم البامية الطازجة أو المسلوقة	●	٧٥ جم الكوسة (القرع الصيفي) مقطعة الأطراف
●	السبانخ : ٣٠ جم الطازجة ٣٠ ٩٠ جم المسلوقة	●	٧٥ جم خيار مقطع الأطراف
●	٣٠ جم البصل الأخضر	●	٧٥ جم خيار صغير مخلل
●	٨٠ جم من حبوب الذرة السكرية – المعلبة بدون سكر وبدون ملح	●	نصف ملعقة صغيرة زنجبيل مبشور

●	الطماطم (ثمرة متوسطة أو المعلبة الكاملة أو الكرزية)	●	٤٠ جم كرنب ملفوف طازج
●	الخرشوف	●	٢ ملعقة كبيرة معجون طماطم

المشروبات



مؤشر الجلوكوز	نوع الطعام	مؤشر الجلوكوز	نوع الطعام
●	٣٣٠ ملل مشروب التفاح الفوار	●	٢٥٠ مل عصير تفاح /برتقال /أناناس غير محلي
●	٣٣٠ ملل كولا دايت	●	٢٥٠ ملل كوكتيل
●	٣٣٠ ملل ليمونادة	●	٢٥٠ ملل ماء الشعير: الأصلي، بالليمون بدون سكر مضاف
●	الكابتشينو الكيس: الفوري غير المحلى	●	٢٥٠ ملل عصير جزر

●	الشاي المثلج	●	٢٥٠ ملل عصير توت بري
●	١٠٠ ملل من الإيسبرسو	●	٢٥٠ ملل عصير عنب غير محلى
●	مشروبات الأعشاب	●	٢٥٠ ملل عصير جريب فروت
		●	مشروب الشوكولاتة، الكوب الكبير المصنوع بحليب كامل/قليل الدهن



السكر-الحلويات-الشوكولاتة

مؤشر الجلوكوز	نوع الطعام	مؤشر الجلوكوز	نوع الطعام
●	٢٥ جم جالاكسي: الشوكولاتة الكاراميل المكسرات الزبيب والبندق	●	ملعقة صغيرة عسل أبيض
●	٢٥ جم حلوى الجيلي المتنوعة	●	ملعقة صغيرة سكر بودرة
●	٢٥ جم كيت كات (٤ أصابع)	●	ملعقة صغيرة من شراب القيقب
●	٢٥ جم ليون بار	●	ملعقة صغيرة عسل أسود

●	٢٥ جم مالتيزرز	●	ملعقة صغيرة سكر قصب
●	٢٥ جم تويكس	●	مكعب السكر الأبيض
●	٢٥ جم ميلي واي	●	ملعقة صغيرة محلي صناعي (كاندريل- هرميستاس- سبليندا)
●	٢٥ جم مارس بار	●	إم آند إمز ٢٥ جم بالشوكولاتة بالفول السوداني



الوجبات الخفيفة – الحساء

مؤشر الجلوكوز	نوع الطعام	مؤشر الجلوكوز	نوع الطعام
●	٥ جم موز	●	٥ جم لب الصنوبر
●	٥ جم رقائق موز	●	٥٠ جم الفسق موزون بالقشر
●	٥ جم تين	●	٥ جم بذور القرع
●	٥ جم سلطة فواكه	●	١٠ جم بذور السمسم
●	٥ جم زبيب بدون بذر	●	٥ جم بذور دوار الشمس
●	٥٠ جم اللوز الموزون بالقشر	●	٥ جم حلقات تفاح

●	هـ ٢٥ جم الكاجو اللب فقط	●	هـ ٢٥ جم مشمش
●	هـ ٢٥ جم مكسرات مشكلة	●	هـ ٢٥ جم الكستناء اللب فقط
●	الفول السوداني	●	هـ ٢٥ جم البندق اللب فقط
●	٢٠٠ ملل مرقة دجاج	●	٢٠٠ ملل حساء لحم بقري وخضروات
●	٢٠٠ ملل حساء كريمة الدجاج	●	٢٠٠ ملل حساء بروكلي
●	٢٠٠ ملل حساء بصل فرنسي	●	٢٠٠ ملل حساء لحم بقري
		●	٢٠٠ ملل حساء عدس



الأطعمة السريعة

مؤشر الجلوكوز	نوع الطعام	مؤشر الجلوكوز	نوع الطعام
●	البطاطس المقلية	●	أقطع ناجيتس الدجاج
●	الخبز بالثوم	●	أجنحة الدجاج
●	مشويات مشكلة	●	بيتزا المارجريتا
●	برجر نباتي	●	برجر بالجبن

لأن الوعي وقاية ..

إدارة التثقيف الصحي

قسم التغذية السريرية للأطفال



HEM2.19.000701

