

## الطريقة الأخيرة في أنظمة الرجيم

### حساب الكربوهيدات :

من الضروري أن تكون هناك فكرة عن حساب السرعات الحرارية .  
فبالرغم من أن نظام الأكل بلا قيود مع كمية قليلة جداً من الكربوهيدات ...  
إلا أن بعض الأشخاص ربما يريدون كمية أكثر قليلاً من الكربوهيدات ، وفي هذه  
الحالة يجب أن نتعرف على حساب كمية الكربوهيدات الموجودة بالغذاء ، وبالتالي  
حساب السرعات الحرارية في هذا الغذاء .

وكما سبق أن ذكرنا فإن كمية الكربوهيدات في نظام الأكل المفتوح يجب ألا  
تزيد عن ( ٩٠ جم ) يومياً . وفي حالة عدم نقصان الوزن بالقدر المطلوب فإنه  
يجب أن تقلل كمية الكربوهيدات إلى ( ٥٠ حجم ) يومياً . ونظراً لأن أنواع  
الطعام المختلفة تحتوى في داخلها على كمية من الكربوهيدات يجب التعرف على  
هذه الأغذية وكمية الموجود بها من كربوهيدات بالجرامات تقريباً .

وفيما يلي سنذكر بعض هذه الأغذية وكمية ما تحتويه لكل ( ١٠٠ جم ) من  
كل نوع بالتقريب .

١٧,٥ جم	★ الخبز المقرمش
٥٢,٥ جم	★ الخبز أو التوست
٤٣,٧ جم	★ قرص القطائف
٤٣,٧ جم	★ الكيك
٨٧,٥ جم	★ الفطير
٨,٧٥ جم	★ خبز الرجيم
٥٢,٥ جم	★ الحلوى المطهية
٥٢,٥ جم	★ لقمة القاضي
٧٠, جم	★ فطيرة باللحم المفروم

الفواكه والخضروات :	
جم ٣٥,	★ التفاح — البرتقال — الكمثرى — الخوخ
جم ٨٧,٥	★ الموز
جم ١٧,٥	★ الفول — اللوبيا — الفصوليا .
جم ١٧,٥	★ البنجر — الكريز — القرصيا
جم ٥٢,٥	★ التين المجفف — البطاطس
جم ١٣,٥	★ العنب
جم ٢١,٨	★ معلبات الفواكه على شكل عصائر
الحبوب ومشتقاتها .	
بالجرام / ١٠٠	
جرام	
٥٢,٥	★ عصيدة من الحبوب
٣٠,	★ مكرونة بالجبن
٥٠,	★ مكرونة سباكتي
الحلوى :	
١٠٠,	★ السكر
٧٠,	★ مربى
٤٤,	★ الشيكولاتة
٢٦,٥	★ أيس كريم
المشروبات :	
بالجرام	
٣٠,	★ اللبن ( $\frac{1}{2}$ لتر ) .
٣٥,	★ البيرة ستاوت ( $\frac{1}{4}$ لتر )
٢٥,	★ الفواكه المحلاة للتر

ومن هذه الجداول السابقة يمكن معرفة كمية الكربوهيدرات بالجرام في الوجبات الغذائية والتي تفيد مرضى السكر ، وكذلك الأشخاص الذين ينشدون الرجيم .

فمن هذه الجداول يمكن أن يستبدل صنف بآخر من المأكولات مع ملاحظة كمية الكربوهيدرات الموجودة بها حتى لا تزيد في اليوم الواحد عن الكمية المحددة . وهى بين ( ٧٥ جم ) و ( ٩٠ جم ) يوميا .

ملاحظة : فى حالة الالتزام بكمية الكربوهيدرات فى اليوم فإنه من المستطاع أن تزداد كمية الدهون حتى تصل إلى الحد المعقول ، ولكن فى حالة عدم التحكم الكامل فى الكربوهيدرات يجب تقليل كمية الدهون فى الأكل .