

الملاحق



الأطعمة الحمضية/القلوية

| الأطعمة القلوية | | |
|-----------------------------|-----------------|-----------------|
| أطعمة أخرى | الفاكهة | الخضار |
| خل التفاح | التفاح | الثوم |
| لقاح النحل | المشمش | الهليون |
| حبوب اللستين | الأفوكادو | الخضار المخمّرة |
| العصائر الخضراء | الموز | قرة العين |
| عصير الخضار | الشمام | الشمندر |
| عصير الفواكه | الكشمش | البركولي |
| الحليب العضوي (غير المبستر) | التمر/التين | الكرنب المسوّق |
| المياه المعدنية | العنب | الملفوف |
| المياه المضادة للأكسدة | الكريب فروت | الجزر |
| الشاي الأخضر | الليم | القرنبيط |
| الشاي العشبي | بطيخ المنّ | الكرفس |
| شاي الهندباء | الخوخ الرحيقاني | الشوندر |
| شاي الجنسة | البرتقال | الخيار |
| شاي البنشي | الليمون | الباذنجان |
| المحليات | الدراق | اللفت |
| | الإجاص | الكرنب الساقى |

| | | |
|---------------------|--------------------|---------------------------|
| ستيفيا | الأناناس | الخنس |
| البهارات/التوابل | جميع أنواع التوت | الفطر |
| القرفة | المندرين | الخردل |
| الكاراي | الطماطم | حشائش الدلّسي |
| الزنجبيل | الفواكه الاستوائية | الهندباء |
| الخردل | البطيخ | الأزهار التي يمكن تناولها |
| الفلفل الحار | البروتين | البصل |
| ملح البحر | البيض | الجزر الأبيض |
| مختلف أنواع الأعشاب | مسحوق مصّل اللبن | البازلاء |
| الخضار الآسيوية | جبن الحلوم | الفلفل |
| مايتايك | صدر الدجاج | اليقطين |
| دايكون | اللبن | اللفت الأصفر |
| جذور الهندباء | اللوز | الحشائش البحرية |
| شايتايك | البندق | الشطة |
| كومبو | الصويا | الكوسا |
| رايشي | بزر الكتان | الفصفاة |
| نوري | بزر الكوسا | حشائش الشعير |
| أوميبوشي | الدخن | حشائش القمح |
| والحامي | المكسرات | الحشائش البرية |
| حشائش البحر | | البلادونة |

الأطعمة الحمضية

| الأدوية والمواد الكيميائية | المكسرات والزبدة | الدهون والزيوت |
|----------------------------|--------------------------|----------------|
| الأدوية الطبية | الكاجو | زيت الأفوكادو |
| الأدوية المخدرة | جوز البرازيل | زيت الكانولا |
| المواد الكيميائية | الفسق | زيت الذرة |
| المبيدة للحشرات | زبدة الفستق | زيت الكتان |
| المواد الكيميائية المبيدة | جوز البقان | زيت الزيتون |
| للأعشاب الضارة | الطحينة | زيت القرطم |
| الحبوب | الجوز | زيت السمسم |
| الفاصوليا السوداء | البروتين الحيواني | زيت دوار الشمس |
| الحمص | لحم البقر | الفواكه |
| البازلاء الخضراء | سمك الشبوط | التوت البري |
| الفاصوليا العريضة | البطليونس | الحبوب |
| العدس | لحم العجل | كعك الأرز |
| الفاصوليا المنقطة | الكركد | كعك القمح |
| الفاصوليا الحمراء | بلح البحر | القطيفة |
| فاصوليا الصويا | الحبار | الشعير |
| حليب الصويا | لحم الأرنب | الحنطة السوداء |
| الفاصوليا البيضاء | السلمون | الذرة |
| حليب الأرز | القريدس | الشوفان |
| حليب اللوز | الأسقلوب | الأرز بانواعه |
| | التن | الجاودار |
| | الحبش | الحنطة |
| | لحم الغزال | القمح |
| | | طحين بزر القنب |



اليوميات الغذائية لخمسـة أيام

إنّ تقييم النظام الغذائي ومراقبته يعتمدان على خطوة مهمة هي تدوين كل ما تأكلونه وبشكل يومي. بوسعكم استخدام اليوميات التي سنعرضها عليكم في القسم التالي من أجل تدوين كمية الطعام الذي تتناولونه بالإضافة إلى أنواعه. كما تستطيعون تدوين كمية المياه التي تشربونها والجرعات المكملّة التي تتناولونها. بوسعكم أيضاً تدوين ما تشعررون به في الأيام الخمسة (كالحيوية والهضم والرغبات الملحّة وما إلى ذلك)، فإنتم قادررون على الرجوع إليها في وقت لاحق لتراقبوا تحسّنكم.



اليوم الأول

الفتور

الغداء

العشاء

الوجبات الخفيفة

عدد أكواب الماء

الجرعات المكملّة (كبزر الكتان والأسيدوفيلوس)



اليوم الثاني

الفتور

الغداء

العشاء

الوجبات الخفيفة

عدد أكواب الماء

الجرعات المكملّة (كبزر الكتان والأسيدوفيلوس)



اليوم الثالث

الفتور

الغداء

العشاء

الوجبات الخفيفة

عدد أكواب الماء

الجرعات المكملّة (كبزر الكتان والأسيدوفيلوس)



اليوم الرابع

الفتور

الغداء

العشاء

الوجبات الخفيفة

عدد أكواب الماء

الجرعات المكملّة (كبزر الكتان والأسيدوفيلوس)



اليوم الخامس

الفتور

الغداء

العشاء

الوجبات الخفيفة

عدد أكواب الماء

الجرعات المكملّة (كبزر الكتان والأسيدوفيلوس)

مؤشر النشويات و Glycemic Index و Glycemic load

| مؤشر (GL) Glycemic load | مؤشر (GI) Glycemic Index | المستوى |
|-------------------------|--------------------------|---------|
| 20 | 70 أو أكثر | مرتفع |
| 11 إلى 19 | 56 - 69 ضمناً | معتدل |
| 10 أو أقل | 55 أو أقل | منخفض |

الفواكه ومنتجاتها

| مؤشر (GL) Glycemic load | مؤشر (GI) Glycemic Index | الفاكهة |
|-------------------------|--------------------------|------------------------------|
| 5 | 34 | التفاح |
| 5 | 57 | المشمش |
| 13 | 51 | الموز الناضج |
| 6 | 30 | الموز غير الناضج |
| 12 | 48 | الموز الناضج للغاية |
| 4 | 65 | الشمام |
| 3 | 22 | الكرز |
| 24 | 68 | عصير التوت البري |
| 42 | 103 | التمر المجفف |
| 16 | 61 | التين المجفف |
| 3 | 25 | الكريب فروت |
| 9 | 48 | عصير الكريب فروت غير المحلّي |
| 8 | 46 | العنب |
| 11 | 59 | العنب الأسود |

| | | |
|----|----|---------------------------------|
| 6 | 53 | الكيوي |
| 8 | 51 | المانجا |
| 9 | 48 | مربي البرتقال (المرملة) |
| 5 | 42 | البرتقال |
| 12 | 52 | عصير البرتقال |
| 10 | 59 | الببايا |
| 5 | 42 | الدراق |
| 9 | 58 | الدراق المعلّب مع الشراب المكثف |
| 4 | 38 | الإجاص |
| 4 | 25 | الإجاص المعلب مع الشراب المكثف |
| 7 | 59 | الأناناس |
| 5 | 39 | الخوخ |
| 10 | 29 | الخوخ المنقّر |
| 28 | 64 | الزبيب |
| 1 | 40 | الفراولة الطازجة |
| 10 | 51 | مربي الفراولة |
| 25 | 56 | زبيب الكشمش |
| 4 | 38 | عصير الطماطم غير المحلّى |
| 4 | 72 | البطيخ |

الخضار

| مؤشر (GL) Glycemic load | مؤشر (GI) Glycemic Index | الخضار |
|-------------------------|--------------------------|---------------------------|
| 9 | 79 | الفاصوليا |
| 3 | 48 | البازلاء الخضراء |
| 3 | 75 | اليقطين |
| 9 | 54 | الذرة السكرية |
| 5 | 64 | الشمندر السكري |
| 3 | 71 | الجزر |
| 12 | 46 | المنيهوت المسلوق |
| 12 | 97 | الجزر الأبيض |
| 26 | 85 | البطاطا المشوية |
| 14 | 50 | البطاطا البيضاء المطبوخة |
| 22 | 75 | البطاطا المقلية (المتلجة) |
| 17 | 85 | مسحوق البطاطا المهروسة |
| 17 | 61 | البطاطا الحلوة |

ملاحظة: هناك خضراوات تأثيرها على نسبة السكر في الدم ضئيل للغاية. لذلك، لم يتم ذكرها في هذا الجدول.

البقول والمكسرات

| مؤشر (GL) Glycemic load | مؤشر (GI) Glycemic Index | النوع |
|-------------------------|--------------------------|-----------------------------|
| 13 | 42 | الفاصوليا المنقطة والمسلوقة |
| 8 | 28 | الحمص المسلوق |

| | | |
|----|----|-----------------------------|
| 7 | 28 | الفاصوليا المسلوقة |
| 5 | 20 | الفاصوليا السوداء |
| 5 | 30 | العدس الأخضر المسلوق |
| 5 | 26 | العدس الأحمر اليابس |
| 2 | 22 | البازلاء اليابسة والمسلوقة |
| 10 | 39 | الفاصوليا المنقطة واليابسة |
| 8 | 46 | فاصوليا رومانو |
| 1 | 15 | حبوب الصويا المسلوقة |
| 6 | 32 | البازلاء المنقسمة والمسلوقة |

الخبز

| النوع | مؤشر Glycemic Index (GI) | مؤشر Glycemic load (GL) |
|--------------------------------------|--------------------------|-------------------------|
| البيغل الأبيض والمجلّد | 72 | 25 |
| الخبز الإفرنجي الأبيض | 95 | 15 |
| الخبز الفرنسي مع الشوكولا | 72 | 27 |
| الخبز الفرنسي مع الزبدة ومربى الفريز | 62 | 26 |
| خبز الشعير | 27 | 5 |
| خبز الحنطة السواء | 47 | 10 |
| خبز الهمبرغر | 61 | 9 |
| خبز الحبوب الكاملة | 79 | 10 |
| الخالي من الغلوتين | | |

| | | |
|----|----|---------------------------------|
| 5 | 46 | خبز الأرز |
| 10 | 68 | خبز الجاودار الخفيف |
| 17 | 74 | خبز العلس الأبيض |
| 7 | 54 | خبز العلس ذو الحبوب الكاملة |
| 10 | 70 | الدقيق الأبيض |
| 7 | 51 | خبز الحبوب الكاملة 100 في المئة |

الرقائق الصباحية

| مؤشر (GL) مؤشر | Glycemic Index (GI) مؤشر | الصف |
|----------------|--------------------------|--|
| 4 | 30 | All-Bran TM (رقائق النخالة) |
| 11 | 58 | Bran Chex TM (رقائق النخالة) |
| 15 | 74 | Cheerios TM (بأنواعها) |
| 15 | 75 | Corn Bran TM (رقائق نخالة الذرة) |
| 24 | 92 | رقائق الذرة Kellogg's |
| 21 | 80 | رقائق الذرة Corn Pop TM Kellogg's |
| 17 | 66 | Cream of wheat TM (Nabisco) رقائق القمح |
| 22 | 87 | Crispex TM (Kellogg's) |
| 18 | 69 | الرقائق الهشة Froot Loops TM (Kellogg's) |
| 15 | 55 | بطعم الفواكه Frosted Flakes (Kellogg's) |
| 13 | 67 | الرقائق المغطاة بالسكر Orapenusts TM (Kraft) |

| | | |
|----|----|--|
| 13 | 60 | الرفائق مع العنب المجفف Just Right™ (Kellogg's) |
| 15 | 72 | Mini wheats™ (Kellogg's) |
| 11 | 60 | رفائق القمح Muesli |
| 3 | 59 | رفائق الشوفان |
| 16 | 69 | العصيدة |
| 21 | 82 | Rice Krispies™ (Kellogg's) رفائق الأرز |

