

- عند شراء الحبوب ومنتجاتها اجعل خيارك الأول من منتجات الحبوب الكاملة مثل الخبز الأسمر والأرز البني.
- اختر حبوب الإفطار الغنية بالألياف التي تحتوي على 5 غم الياف او أكثر في الحصة الواحدة
- تأكد من شرائك لنوع واحد أو أكثر من مجموعة البقوليات.

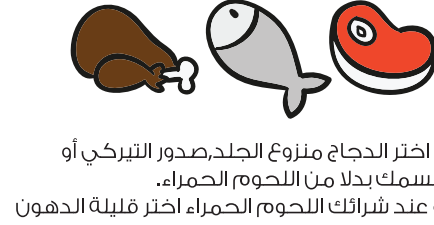


- للوجبات الخفيفة ينصح بشراء المكسرات النيئة، الشوكولاته الداكنة (تحتوي على كاكاو بنسبة لا تقل عن 70%) أو الفواكه المجففة (بدون سكر مضاف) مثل التمر، المشمش المجفف أو التين المجفف.

- لا تكثر من شراء العصير، استبدلها بالماء في حال شرائه ينصح بالتأكد من انه طازج 100% و خالي من السكر المضاف.



- اختر الحليب ومشتقاته قليلة الدسم.



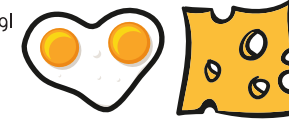
- اختر الدجاج منزوع الجلد، صدور التيركي أو السمك بدلا من اللحوم الحمراء.
- وعند شرائك اللحوم الحمراء اختر قليلة الدهون



- تجنب شراء الدهون الصلبة مثل السمنة أو الزبدة و استبدلها بالسائلة مثل زيت الزيتون او زيت الكانولا او زيت الذرة او زيت دوار الشمس.



- تأكد من شراء انواع والوان مختلفة من الخضار والفواكه الطازجة للحصول على مختلف الفيتامينات والمعادن.
- قم بشراء الخضراوات المجمدة لسهولة استخدامها في الشوربات.
- عند شراء الفواكه المعلبة حاول ان تختار نوعية جيدة محفوظة في العصير الطبيعي بدلا من محلول السكر.



- اجعل البيض ضمن قائمة مشترياتك أكثر الألبان قليلة الدسم.

National Diabetes Center

dehgh1@hamad.qa @ 44394942

التسوق الصحي للعائلة