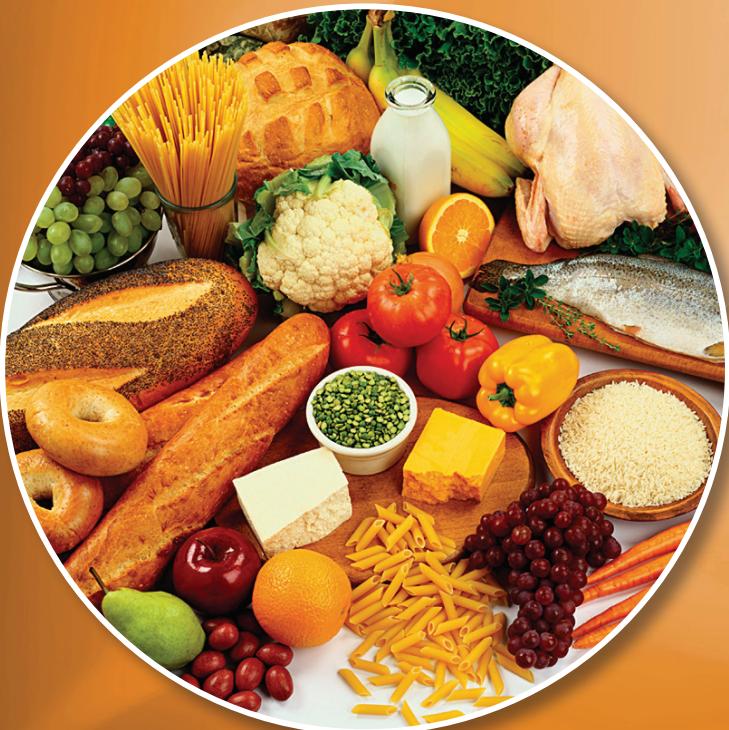


ÇÖRƏK VAHİDLƏRİ CƏDVƏLİ



ÇÖRƏK VAHİDLƏRİ

Qanda şəkərin səviyyəsinin artmasının əsas səbəblərindən biri asan mənimsənilən karbohidratların artıq miqdarda qəbul olunmasıdır. Məhz buna görə diabetli insanlar tərkibində karbohidrat olan məhsulların qəbuluna xüsusi nəzarət etməlidirlər. Karbohidratların qəbulunu düzgün təyin etmək məqsədilə dietoloqlar **çörək vahidi** (ç/v) anlayışını qəbul etmişlər.

Qida məhsullarının tərkibindəki karbohidratların hesablanmasında çörək vahidi özünəməxsus bir ölçü vahididir. Məhsulun növündən (çörək, alma və s.) və miqdardından asılı olmayaraq, bir çörək vahidində 10-12 qram (q) mənimsənilən karbohidrat var. Hər bir çörək vahidinin qəbul edilməsi qanda şəkərin səviyyəsini təxminən 1,7 mmol/l-2,2 mmol/l yüksəldir. 1 ç/v-nin həzm edilməsi üçün isə təxminən 1-4 təsir vahidi sadə insulin tələb olunur.

Çörək vahidi məhz insulin alan diabetli insanlardan ötrü düşünülmüşdür. Belə insanlar üçün qəbul edilən karbohidratların miqdalarının vurulan insulin dozasına uyğun olması olduqca vacibdir.

Bir dəfəyə qəbul olunacaq qidada karbohidratların miqdarı 7 çörək vahidindən artıq olmamalıdır!



SÜD VƏ SÜD MƏHSULLARI 1 ç/v

	1 stəkan	SÜD	250 ml
	1 stəkan	QATIQ	250 ml
	1 stəkan	XAMA	250 ml
	1/2 stəkan	YOQURT	150 q
	2 stəkan	AYRAN	400 ml

UN MƏMULATLARI 1 ç/v

	1 dilim	AĞ ÇÖRƏK	20 q
	1 dilim	QARA ÇÖRƏK	25 q
	2 ədəd	QURUDULMUŞ ÇÖRƏK	15 q
	12 ədəd kiçik	KREKER	15-20 q
	1 xörək qaşığı	ÜYÜDÜLMÜŞ QURU ÇÖRƏK	15 q
	1/2 ədəd	BULKA	20 q
	1 ədəd kiçik	VAFLİ	17 q
	1/3 ədəd	ŞORQOĞALI	20 q
	1/4 ədəd	PAXLAVA	15 q
	1/3 ədəd	ŞƏKƏRBURA	15 q
	1 ədəd kiçik	LAVAŞ	20 q

MAKARON MƏMULATLARI (bişmiş halda)



2 xörək qasığı	VERMİŞEL MAKARON	50 q
2 xörək qasığı	ƏRİŞTƏ, XİNGƏL	50 q

YARMA MƏHSULLARI 1 ç/v



1 xörək qasığı QARABAŞAQ 15 q



0,5 ədəd QARĞIDALI 100 q



3 xörək qasığı QARĞIDALI KONSERVİ 60 q



10 xörək qasığı QARĞIDALI POPKORNU 15 q



1 xörək qasığı MANNA 15 q



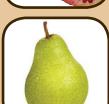
1 xörək qasığı UN (istənilən növ) 15 q

	1 xörək qasığı	YULAF (OVSYANKA)	20 q
	2 xörək qasığı	OVSYANKA DƏNƏLƏRİ	20 q
	1 xörək qasığı	ARPA YARMASI (PERLOVKA)	15 q
	1 xörək qasığı	DARI	15 q
	1 xörək qasığı	DÜYÜ	15 q
	2 xörək qasığı	MƏRCİ	20 q
	1 xörək qasığı	HERKULES	15 q

KARTOF 1 ç/v

	1 ədəd orta	KARTOF	75 q
	2 xörək qasığı	KARTOF PÜRESİ	90 q
	2 xörək qasığı	QIZARDILMIŞ KARTOF	90 q
	2 xörək qasığı	KARTOF ÇİPSİ	25 q

MEYVƏLƏR 1 ç/v

	2-3 ədəd	ƏRİK	110 q
	15 ədəd	GİLAS	100 q
	1 ədəd	HEYVA	140 q
	1 dilim	ANANAS	100 q
	1 dilim	QARPIZ	270 q
	1 ədəd orta	PORTAĞAL	150 q
	1/2 ədəd	BANAN	70 q
	12 ədəd gilə	ÜZÜM	70 q
	15 ədəd	ALBALI	90 q
	1 ədəd orta	NAR	170 q
	1 ədəd kiçik	ARMUD	90 q

	1 dilim	YEMİŞ	100 q
	8 xörək qasığı	BÖYÜRTKƏN	140 q
	1 ədəd	ƏNCİR	80 q
	1 ədəd iri	KİVİ	100 q
	10 ədəd orta	ÇİYƏLƏK	160 q
	6 xörək qasığı	KRIJOVNİK	120 q
	8 xörək qasığı	MORUQ	160 q
	2-3 ədəd	NARİNGİ	150 q
	1 ədəd orta	ŞAFTALI	120 q
	3-4 ədəd orta	GAVALI	90 q
	6 çay qasığı	QARAĞAT	120 q
	1/2 ədəd orta	XURMA	70 q



7 çay qasığı

QARAGİLƏ
(ÇERNİKA)

90 q



1 ədəd kiçik

ALMA

90 q



1 stəkan

MEYVƏ ŞİRƏSİ

250 ml



MEYVƏ QURUSU

20 q

TƏRƏVƏZ, PAXLALILAR VƏ QOZ 1 ç/v



3 ədəd orta

KÖK

200 q



1 ədəd orta

ÇUĞUNDUR

150 q



1 xörək qasığı

PAXLA (quru)

20 q



7 xörək qasığı

NOXUD

100 q



3 xörək qasığı

LOBYA (quru)

50 q



QOZ

60-90 q



GÖBƏLƏK

625 q

ƏT MƏHSULLARI 1 ç/v

	2-3 dilim	KOLBASA	100 q
	2-3 dənə	SOSİSKA	100 q
	1 ədəd orta	KOTLET	100 q

BAŞQA QİDALAR 1 ç/v

	2 xörək qasığı	ŞƏKƏR TOZU	10 q
	2 ədəd	QƏND	10 q
	1 stəkan	KVAS	250 ml
		DONDURMA	65 q
		ŞOKOLAD	20 q
		BAL	12 q





WORLD DIABETES FOUNDATION



AZƏRBAYCAN DIABET CƏMIYYƏTİ

“ÇÖRƏK VAHİDLƏRİ CƏDVƏLİ” Dünya Diabet Fonduunun dəstəyi ilə həyata keçirilən “Diabet məktəblərinin təşkili” layihəsi çərçivəsində İctimai Sehiyye ve İslahatlar Mərkəzi (İSİM) və Azərbaycan Diabet Cəmiyyəti (ADC) tərəfindən hazırlanmış və çap edilmişdir.