

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 miqdarından 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 miqdarının 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 qaşığı
4 xörək qaşığı

VERMİŞEL
MAKARON

50 q



2 xörək qaşığı

ƏRİŞTƏ,
XİNGƏL

50 q

YARMA MƏHSULLARI 1 ç/v



1 xörək qaşığı

QARABAŞAQ

15 q



0,5 ədəd

QARĞIDALI

100 q



3 xörək qaşığı

QARĞIDALI
KONSERVİ

60 q



10 xörək qaşığı

QARĞIDALI
POPKORNU

15 q



1 xörək qaşığı

MANNA

15 q



1 xörək qaşığı

UN (istənilən növ)

15 q



1 xörək qaşığı

YULAF (OVSYANKA)

20 q



2 xörək qaşığı

OVSYANKA
DƏNƏLƏRİ

20 q



1 xörək qaşığı

ARPA YARMASI
(PERLOVKA)

15 q



1 xörək qaşığı

DARI

15 q



1 xörək qaşığı

DÜYÜ

15 q



2 xörək qaşığı

MƏRCİ

20 q



1 xörək qaşığı

HERKULES

15 q

KARTOF 1 ç/v



1 ədəd orta

KARTOF

75 q



2 xörək qaşığı

KARTOF PÜRESİ

90 q



2 xörək qaşığı

QIZARDILMIŞ
KARTOF

90 q



2 xörək qaşığı

KARTOF ÇİPSİ

25 q

MEYVƏLƏR 1 ç/v



2-3 ədəd

ƏRİK

110 q



15 ədəd

GİLƏS

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 qaşığı

BÖYÜRTKƏN

140 q



1 ədəd

ƏNCİR

80 q



1 ədəd iri

KİVİ

100 q



10 ədəd orta

ÇİYƏLƏK

160 q



6 xörək qaşığı

KRIJOVNİK

120 q



8 xörək qaşığı

MORUQ

160 q



2-3 ədəd

NARİNGİ

150 q



1 ədəd orta

ŞAFTALI

120 q



3-4 ədəd orta

GAVALI

90 q



6 çay qaşığı

QARAĞAT

120 q



1/2 ədəd orta

XURMA

70 q



7 çay qaşığı

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 qaşığı

PAXLA (quru)

20 q



7 xörək qaşığı

NOXUD

100 q



3 xörək qaşığı

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 qaşığı

ŞƏKƏR TOZU

10 q



2 ədəd

QƏND

10 q



1 stəkan

KVAS

250 ml



DONDURMA

65 q



ŞOKOLAD

20 q



BAL

12 q





“ÇÖRƏK VAHİDLƏRİ CƏDVƏLİ” Dünya Diabet Fondunun dəstəyi ilə həyata keçirilən “Diabet məktəblərinin təşkil” layihəsi çərçivəsində İctimai Səhiyyə və İslahatlar Mərkəzi (İSIM) və Azərbaycan Diabet Cəmiyyəti (ADC) tərəfindən hazırlanmış və çap edilmişdir.