



هل تعلم؟

- 1 - أن خال من السكر لا يعني خال من السعرات و أنه يمكن للمنتوجات القليلة السكر أو الخالية من السكر أن تحتوي على نسبة عالية من الدهون.
- 2 - أن داء السكرى لا ينتج عن الأكل من تناول السكر والحلويات، بل ينتج عن اتباع نمط حياة غير صحي بالإجمال.
- 3- أن اتباع نظام حمية غير صحي وبطريقة غير صحيّة (نقص وزيادة الوزن بسرعة) تزيد من نسبة الدهون في الجسم وتزيد من خطر التعرّض للمشاكل الصحيّة.

إستشر أخصائية التغذية!

السؤال: أحب تناول الكثير من الحلويات، هل توجد حلويات قليلة الدسم والسكر؟

الحل هو أن تختار الحلويات المكوّنة بأكثرها من الفاكهة فهي ليست عالية بالسعرات الحرارية وهي مفيدة أيضا".

جرّب:

الموز والفراولة المغطاة بصلصة بالشوكولاته المرة
تشكيلة من الفاكهة بصلصة الفراولة
لبن قليل الدسم مع عسل أو مربى
لبن قليل الدسم مع توت بري والفراولة
حلوى البودينغ (كسترد ومهلبية) المصنعة بسكر الفواكه بدل السكر الأبيض.