



CARBOHYDRATES THIAB NTSHAV QAB ZIB

Ib qho carbohydrate yog dab tsi?

Ib qho carbohydrate (los sis carb) yog ib qho nutrient uas thaum noj ces ua piam thaj hauv lub cev thiab yog yam uas pab lub cev thiab lub hlwb ua hauj lwm zoo.

Vim li cas ho tseem ceeb?

Lub cev ua insulin, uas thaum noj cov carbohydrate ces pab kom yus lub cev muaj zog. Thaum muaj Hom Ntshav Qab Zib 1, ces lub cev tsis ua insulin kiag li. Thaum muaj Hom Ntshav Qab Zib 2, ces lub cev tsis ua insulin txaus, los sis cia li tsis txawj siv cov insulin li lawm. Rau ob hom tibi, qhov uas ua li no ua kom cov ntshav qab zib siab (hyperglycemia) thiab tua tej hlab leeg xa xov thiab tej siab tej ntsws.

Tsis yog hais tias koj noj tsis tau cov carbohydrate no kiag tiam sis cov neeg uas muaj ntshav qab zib ces yuav tsum tswj zoo. Thaum npaj tias noj cov carbohydrate ntau npaum li cas rau ib pluag no pab tau kom noj tau lwm yam zaub mov kom sib tsis ntau tsis tsawg thiab qhov uas ua tib zoo saib xyuas cov ntshav seb siab los qeg.

Tej yam zaub mov twg xwb thiaj muaj cov carbohydrate no?

Cov hom zaub mov noj ntawm no muaj cov carbohydrate no: txiv hmab txiv ntoo, mis nyuj, grains, thiab tej yam zaub los kuj muaj thiab. Cov zaub ntawm no ces muab hu ua cov zaub starchy thiab yog xws li pob kws, noob taum mog, thiab qos.



Yog tias xav paub ntxiv thiab muaj lus nug txog tias yuav noj mov li cas, ces mus saib lub American Diabetic Association lub vej xaij (diabetes.org).