

المؤشر السكري (الجليسمي Glycemic index):

هو عبارة عن مؤشر يصنف الأغذية بأرقام من 0 وحتى 100 وذلك وفقاً لمدى تأثير هذه الأغذية على رفع مستويات السكر في الدم خل  
 • الأطعمة ذات المؤشر السكري (الجليسمي) المرتفع يتم هضمها وامتصاصها بسرعة وبالتالي يكون تأثيرها على رفع مستوى السكر  
 • الأطعمة ذات المؤشر السكري (الجليسمي) المنخفض يتم هضمها وامتصاصها ببطء لذا يكون تأثيرها على رفع مستوى السكر في

تصنيف المؤشر السكري (الجليسمي):

1. مؤشر جلايسيمي مرتفع أكثر من 70
2. مؤشر جلايسيمي متوسط 55-69
3. مؤشر جلايسيمي منخفض 55 أو أقل

يساعدك اتباع نظام غذائي بمؤشر جلايسيمي مُنخفض في:

1. المحافظة على انتظام مستويات السكر في الدم كجزء من خطة علاج مرض السكري.
2. المحافظة على الوزن الصحي.
3. الشعور بالشبع لفترة أطول

## الحبوب والخبز

55 أو أقل مؤشر جلايسيمي منخفض	69-55 مؤشر جلايسيمي متوسط	أكثر من 70 مؤشر جلايسيمي مرتفع
الشوفان	الشعيرية المقلية	الخبز الأبيض
النخالة	الأرز البني	الخبز العربي
الشعير	الكسكس	الكعك
الذرة		المعكرونة
المعكرونة (القمح)		الأرز الأبيض
التورتيللا		حبوب الإفطار
الفشار		بطاطس
الشعيرية بالأرز		رقائق البطاطس
البطاطس الحلوة		
الكينوا		
البرغل		

# الفواكه

55 أو أقل مؤشر جلايسيمي منخفض	55-69 مؤشر جلايسيمي متوسط	أكثر من 70 مؤشر جلايسيمي مرتفع
الكرز	الزبيب	البطيخ
الخوخ	الموز	
الليمون	البابايا	
التفاح	التين	
المشمش	الشمام	
الفراولة	الأناناس	
تمر (السكري)	عجوة المدينة	
البرتقال		
العنب		
المانجو		
الكيوي		

## الخضار

55 أو أقل مؤشر جلايسيمي منخفض	69-55 مؤشر جلايسيمي متوسط	أكثر من 70 مؤشر جلايسيمي مرتفع
الزهرة	الشمندر	البطاطا
الخبس		قرع
البروكلي		
الكرنب		
الفطر		
البصل		
الفلفل الرومي		
السبانخ		
الباذنجان		
قرنبيط		
الطماطم		
الجزر		
الذرة		

## البقوليات

55 أو أقل مؤشر جلايسيمي منخفض	69-55 مؤشر جلايسيمي متوسط	أكثر من 70 مؤشر جلايسيمي مرتفع
فول الصويا		
العدس الأحمر-البنّي		
الحمص		
الفاصوليا		

# الوجبات الخفيفة

55 أو أقل مؤشر جلايسيمي منخفض	55-69 مؤشر جلايسيمي متوسط	أكثر من 70 مؤشر جلايسيمي مرتفع
الفول سوداني	رقائق البطاطا بدون نكهة	دونات
الجوز	بأنكيك	وافل
اللوز		الجيلي
الزبادي		الخبز المقرمش
جوز الهند		
كاجو		
حليب بالشوكولا		



خريطة الموقع عن الهيئة تواصل مع الرئيس التنفيذي الاستفسارات الإعلامية تغذية RSS التوظيف الأسئلة الشائعة خدمات البوابة الداخلية ميثاق العمل جودة الاستقبال في مراكز الخدمة اتفاقية مستوى الخدمة

## روابط مهمة

رؤية المملكة المنصة الوطنية الموحدة منصة البيانات المفتوحة  
وزارة الصحة منصة استطلاع منصة تفاعل  
وزارة البلديات والإسكان وزارة البيئة والمياه والزراعة وزارة التجارة  
المركز السعودي للأعمال



سياسة الخصوصية سياسة الاستخدام ضوابط استخدام هو سياسة حرية الوصول للمعلومة

جميع الحقوق محفوظة © الهيئة العامة للغذاء والدواء ©  
2026

