

# Label Reading: Carbohydrates and Fiber

## Полезная русская пища

### Что написано на этикетке:

#### Углеводы и клетчатка

Если у Вас диабет, потребляйте одинаковое количество углеводов с каждым приемом пищи. Это позволяет поддерживать нормальный уровень сахара у Вас в крови. Информация о содержании питательных веществ на этикетках продуктов рассказывает о том, какие именно вещества содержатся в том или ином продукте, чтобы Вы могли решить, что есть, сколько, и какое количество веществ будет преобразовано в сахар крови.

#### Обратите внимание на:

##### Размер порции

Сколько Вы едите? Информация на этикетке приведена из расчета на одну порцию. В большинстве упаковок содержится несколько порций.

##### Всего углеводов (гр)

##### Пищевая клетчатка (гр)

Клетчатка уже включена в общее количество углеводов. В организме клетчатка не превращается в сахар. Вы можете вычесть количество пищевой клетчатки из общего количества углеводов. Старайтесь потреблять 20-35 г клетчатки в день.

##### Сахара

Количество граммов сахара уже входит в общее количество углеводов, поэтому нет необходимости его заново прибавлять. Эти виды сахаров могут быть естественными или добавленными. Добавленные сахара являются менее полезными.

**Общее количество углеводов минус пищевая клетчатка:**

$$33 \text{ гр} - 5 \text{ гр} = 29 \text{ гр}$$

**15 г углеводов соответствует одной порции углеводов**

**1 стакан сваренной каши = 2 порции углеводов**

## Каша

### Nutrition Facts

Serving Size 1 cup (168g)

#### Amount Per Serving

Calories 155

Calories from Fat 9

% Daily Value\*

Total Fat 1g

2%

Saturated Fat 0g

1%

Cholesterol 0mg

0%

Sodium 7mg

0%

Total Carbohydrate 33g

11%

Dietary Fiber 5g

18%

Sugars 2g

Protein 6g

Vitamin A

0%

Vitamin C

0%

Calcium

1%

Iron

7%

\*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.

NutritionData.com



# Healthy Russian Meals

## Label Reading: Carbohydrate and Fiber

If you have diabetes, eating consistent amounts of carbohydrate at each meal and snack helps keep blood glucose regular. The **Nutrition Facts** on food labels tells what is in the food so you can decide: which to eat, how much to eat, how much will be made into blood sugar.

### Look at:

#### 1) Serving Size

How much do you eat? The information on the label is based on **one** portion. Most packages have more than one portion.

#### 2) Total Carbohydrate g (grams)

#### 3) Dietary Fiber g (grams)

Fiber is already included in the total carbohydrate. Fiber does not turn to sugar in the body. You may subtract the dietary fiber from the total carbohydrate. Try to eat 20-35 grams of fiber a day.

#### 4) Sugars

The grams of sugar are already included in the total carbohydrate, so do not count again. (These sugars may be natural or added sugars, added sugars are less nutritious).

## Buckwheat groats, roasted, cooked (kasha)

# Nutrition Facts

Serving Size 1 cup (168g)

### Amount Per Serving

**Calories** 155      Calories from Fat 9

### % Daily Value\*

**Total Fat** 1g      2%

Saturated Fat 0g      1%

**Cholesterol** 0mg      0%

**Sodium** 7mg      0%

**Total Carbohydrate** 33g      11%

    Dietary Fiber 5g      18%

    Sugars 2g

**Protein** 6g

Vitamin A      0%

Vitamin C      0%

Calcium      1%

Iron      7%

\*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.

NutritionData.com

Total Carbohydrate minus Dietary Fiber

$$33\text{g} - 5\text{g} = 29\text{g}$$

15 grams carbohydrate is one carbohydrate portion

1 cup cooked kasha = 2 portions carbohydrate