الوزن الصافي أم المصفّى؟

كيف تختار الوزن الصحيح لحساب سعرات المعلّبات؟

طابق حالة الطعام الذي تأكله مع الحالة المكتوبة على البطاقة الغذائية.

الوزن الإجمالي

العلبة أو البرطمان مع الطعام والسائل. لا تدخل وزن العبوة الفارغة في حسبة الطعام.

الوزن الصافي

محتويات العبوة دون التغليف. قد يشمل الطعام الصلب وسائل الحفظ معًا.

الوزن المصفّى

الجزء المتبقي من الطعام بعد تصفية السائل. لا يعني وجوده أن الجدول الغذائي مبني عليه تلقائيًا.

قبل استخدام الآلة الحاسبة

1. **اقرأ أساس البطاقة:** لكل 100 جم أم للحصة؟ وهل تخص الطعام كما يباع أم بعد التصفية؟
2. **زِن ما أكلته:** صفّر الميزان بالوعاء الفارغ، ثم زِن الطعام بالحالة المطابقة للبطاقة.
3. **طبّق المعادلة:** استخدم الجرام في الوزنَين، وأضف بقية مكونات وجبتك كلًّا على حدة.

سعرات حصتك = السعرات على البطاقة × وزن حصتك بالجرام ÷ وزن الحصة المرجعية بالجرام

مثال افتراضي للتعلّم فقط - لا يخص منتجًا تجاريًا

بطاقة تقول: **120 سعرة لكل 100 جم من الطعام المصفّى.**
وزن العبوة الصافي 185 جم، والوزن المصفّى 130 جم.

أكلت كامل المصفّى: **130 جم**
156 = 100 ÷ 130 × 120 سعرة

أكلت نصف المصفّى: **65 جم**
78 = 100 ÷ 65 × 120 سعرة

لا نستخدم 185 جم هنا؛ لأن القيم في هذا المثال تخص الطعام المصفّى. استبدل الأرقام ببيانات عبوتك عند التطبيق.

إذا كانت البطاقة تشمل الزيت ثم صفّيته: فرق الوزن وحده لا يحدد السعرات التي خرجت أو بقيت؛ فالزيت والطعام مختلفان في التركيب. إذا لم يتضح أساس البطاقة، اطلب توضيحًا من الشركة بدل تخمين قيمة ما بعد التصفية.

مراجع القاعدة: الهيئة العامة للغذاء والدواء لتعريف الوزن المصفّى، ودليل FDA للبطاقة الغذائية لقراءة حجم الحصة وعدد الحصص. الأمثلة الحسابية من إعداد اي ام دايتر، وليست بيانات رسمية لعلامة تجارية.

التفاصيل والأمثلة الإضافية: دليل الوزن الصافي والمصفّى على iamdieter.com

تنبيه: المعلومات للتثقيف العام وليست نصيحة طبية.