

## حليب البقر يخفض نسبة السكر في الدم



التحكم في مستويات السكر في الدم، هدف مهم للمصابين بمرض السكري، أو الذين أصيبوا بمقدماته

ويؤدي التحكم في نسبة الجلوكوز في الدم، إلى تقليل خطر الإصابة بأمراض الكلى وأمراض القلب وفقدان البصر الذي يمكن أن ينتج عن الإصابة بمرض السكري

يمكنك المساعدة في التحكم بنسبة السكر في الدم من خلال أشياء مثل الأدوية والتمارين البدنية وتناول الأطعمة المناسبة

وتقول إيمي جودسون: «الكثير من الناس يحتسون الكثير من السكر في الصودا، والشاي الحلو، والمشروبات المحلاة بالسكر ومشروبات القهوة الفاخرة، والعصائر، وأكثر من ذلك، والتي يمكن أن تسهم في ارتفاع نسبة السكر في الدم» وانخفاضه

وتضيف: «عندما يتعلق الأمر بالحفاظ على استقرار مستويات السكر في الدم، فمن الضروري تناول مشروب يحتوي

على مزيج من الكربوهيدرات والبروتين، وهو ما يجعل حليب البقر مشروباً رائعاً لمساعدة المصابين بمقدمات السكري «أو السكري، على التحكم في نسبة السكر في الدم

وتمضي موضحة: «يساعد البروتين على إبطاء عملية الهضم، لذا فهو يساعدك على الشعور بالشبع بشكل أسرع، والبقاء ممتلئاً لفترة أطول، ويمكن أن يساعد على تخفيف ارتفاع نسبة السكر في الدم، بينما يعتبر الماء مصدراً ممتازاً للترطيب، إلا أنه لا يؤثر في مستويات السكر في الدم

ووجدت دراسة نُشرت في أبحاث ومراجعات استقلاب السكري، أن شرب الحليب لم يساعد فقط في إدارة نسبة السكر في الدم، ولكنه حسن استجابة الإنسولين، وهو عنصر حاسم آخر في إدارة مرض السكري

وتتابع: «يحتوي الحليب على 13 عنصراً غذائياً أساسياً بما في ذلك الكالسيوم وفيتاميني (د ، ب) ومضادات الأكسدة «والسيلينيوم، لذلك، لا تحصل فقط على نسبة سكر متوازنة في الدم، بل على عدد كبير من العناصر الغذائية

"حقوق النشر محفوظة" لصحيفة الخليج. © 2024