

معلومات مهمة لكافة مرضى السكري



يصاب الكثير بحالة من القلق والخوف والتوتر إذا كان يعاني ارتفاع نسبة السكر في الدم «السكري»، خاصة عند تناول بعض الأطعمة الغنية بالسكريات.

فقد حذر العلماء من ترك الأمر دون متابعة حثيثة من قبل الشخص، مقدمين النصائح بالإكثار من التوابل وبالذات 4 أنواع منها على وجه التحديد.

ووفق الأطباء، فإن الجسم يحتاج إلى الإنسولين، لتحويل السكر في الدم إلى طاقة، في حين أن بعض المرضى لا ينتجون ما يكفي منه وفق موقع «ميديكال نيوز توداي» الطبي

وأضاف الموقع: «تشمل العلاجات استراتيجية نمط الحياة وأحياناً الأدوية، ولكن قد تساعد بعض العلاجات «التكميلية، مثل الأعشاب والمكملات

ونبه من أنه: «لا يمكن للأعشاب والمكملات أن تعالج مرض السكري ولا يمكن أن تكون علاجاً منفرداً، لكن إلى جانب

«العلاج التقليدي، قد تخفف من أعراض مرض السكري وتقلل من خطر حدوث مضاعفات

وهذه هي التوابل الأربعة التي يجب أن تفكر في إضافتها إلى نظامك الغذائي

القرفة

يعتقد أن القرفة تخفض مستويات السكر في الدم، فهي تعمل على تحسين مستويات حساسية الإنسولين لدى المرضى، مع تعزيز الهضم

الزنجبيل

يمكن أن يساعد الزنجبيل في تحقيق التوازن بين مستويات السكر في الدم لدى مرضى السكري؛ حيث كشف باحثون أنه يقلل مقاومة الإنسولين لدى المصابين بداء السكري من النوع الثاني

الحلبة

الحلبة هي نوع من بذور الأعشاب التي يمكن طحنها وإضافتها إلى الأطباق لإضفاء النكهة، ويقول العلماء: إن الحلبة يمكن أن تخفض مستويات السكر في الدم عن طريق زيادة مستويات الإنسولين

الجيمنيما

الجيمنيما تعمل بطريقة مشابهة للحلبة، وتحفز البنكرياس ليقوم بإنتاج كميات أكبر من الإنسولين لدى مرضى السكري