الخليج

منوعات, محطات

29 أبريل 2022 23:48 مساء

ضبط السكر ضرورة صحية

إعداد: راندا جرجس

يتسم شهر رمضان بالمائدة الرمضانية التي يزينها كل ما لذ وطاب من الطعام، وأنواع العصائر والحلويات المختلفة، ما يؤدي إلى ارتفاع مستويات السكر في الدم لدى الأشخاص الذين يفرطون في تناول كمية كبيرة من السكريات، ويتسبب في حدوث بعض المشكلات الصحية.

تنصح د.رحاب أحمد، أخصائية الطب الباطني ببعض الإرشادات الصحية التي تساهم في ضبط معدل السكر في الدم، لحماية الجسم من التأثيرات والمضاعفات الصحية، مثل:

* اتباع نظام غذائي عالي البروتين ومنخفض الكربوهيدرات التي تنقسم إلى نوعان وكلاهما يؤثر على معدل السكر بشكل مختلف، الأولي هي البسيطة مثل الخبز الأبيض والمعكرونة والحلوى والتي تؤدي إلى ارتفاع مستويات السكر في الدم بسرعة، أما المعقدة فهي كالشوفان والحبوب الكاملة والبطاطا الحلوة.

* اختيار الأطعمة منخفضة المؤشر الجلايسيمي التي تقل عن 55 في مؤشر نسبة السكر في الدم، كالبطاطا الحلوة، الحليب قليل الدسم، الخضروات الورقية، الكينوا، البقوليات، المكسرات والبذور، اللحوم والأسماك.

* يساعد تناول الكثير من الألياف الغذائية القابلة للذوبان كالحبوب الكاملة، البقوليات، الخضروات والفواكه، في إبطاء معدل تكسير الكربوهيدرات، وزيادة امتصاص الجسم للسكريات.

.* الحفاظ على الوزن الصحي من أهم عوامل التحكم في مستويات السكر في الدم

"حقوق النشر محفوظة "لصحيفة الخليج .2024 ©