الخليج

الصحة ,

31 يوليو 2022 23:25 مساء

فواكه تنظم السكر في الدم 6



للسيطرة الجيدة على نسبة السكر في الدم، من الأفضل اختيار الفواكه التي تحتوي على عدد أقل من السكريات الطبيعية، والكثير من الألياف، وهي مصدر للمعادن الطبيعية مثل المغنيسيوم والنحاس، والتي يمكن أن تنظم مستويات السكر في الدم.

وللتحكم في نسبة السكر في الدم بشكل أفضل، جرب إقران الفواكه الحلوة بالبروتين والألياف والدهون الصحية ـ وهي ثلاثة عناصر غذائية تساعد على إبطاء هضم الكربوهيدرات وتأخير امتصاصها في مجرى الدم، مما يساعد في النهاية على منع ارتفاع السكر. وبالتالي، فإن أي فاكهة ممزوجة مع حفنة من الجوز أو الفستق ستجلب لك فوائد أكثر من نفس الفاكهة بمفردها. بالإضافة إلى ذلك، فإن مثل هذا المزيج سوف يشبع أكثر.

وإليك أفضل 6 خيارات للفاكهة تنظم سكر الدم.

1- الأفوكادو

هذه الفاكهة منخفضة السكر بشكل لا يصدق (جرام لكل وجبة، على وجه الدقة)، وتحتوي على الدهون الصحية والألياف ومصدر طبيعي للمغنيسيوم، وهو معدن يحسن حساسية الأنسولين.

تُظهر التجارب السريرية أن الاستبدال الجزئي للكربوهيدرات المعقدة بالأحماض الدهنية الأحادية غير المشبعة، مثل الأفوكادو، يساعد في الحفاظ على التحكم الصحي في نسبة السكر في الدم، مما يثبت أن دمج الدهون الصحية الموجودة في الأفوكادو يعد إضافة مفيدة لنظام غذائي لخفض السكر.

عند تناول الأفوكادو، ضع في اعتبارك أن هذه الفاكهة غنية جداً بالسعرات الحرارية، وأن تناول الكثير من السعرات الحرارية يمكن أن يساهم في زيادة الوزن بمرور الوقت، مما قد يؤدي بدوره إلى مشاكل في التحكم في نسبة السكر في الدم. لذلك، اختر حصصاً معقولة من الأفوكادو (يفضل ثلث حبة أفوكادو متوسطة الحجم).

2- جوز الهند

هذه الفاكهة الاستوائية منخفضة بشكل طبيعي في السكر، مع 5 غرامات فقط لكل كوب. ويشمل جوز الهند الدهون والألياف، مما يضيف إلى قائمة الأسباب التي تجعل هذه الفاكهة يمكن استخدامها لتنظيم مستويات السكر.

عند اختيار جوز الهند، تجنب رقائقه المحلاة التي تحتوي على نسبة عالية من السكر عند معالجتها. بدلاً من ذلك، يجب أن تختار جوز الهند الطازج، لكن لا تفرط في تناوله. على الرغم من أن جوز الهند قد لا يزيد بشكل كبير من مستويات السكر في الدم، إلا أنه يحتوي على الدهون المشبعة، وهي يجب تناولها بكميات محدودة، خاصة للأشخاص المعرضين لخطر الإصابة بأمراض القلب.

3- الطماطم

يحتوي وعاء واحد من الطماطم على 4 غرامات فقط من هذه المغذيات. وتحتوي على الليكوبين، وهو كاروتينويد لديه القدرة على خفض مستويات الجلوكوز في الجسم وزيادة مستويات الإنسولين، ولكن لا يوجد الكثير من الأبحاث لدعم ذلك.

يمكن للطماطم، عند تضمينها في الوجبات، أن تساعد أيضاً في التحكم في مستويات السكر في الدم بسبب قدرة الألياف على إبطاء عملية الهضم. ويمكن أن يكون للبوتاسيوم الموجود في هذه الخضراوات الصيفية تأثير إيجابي على مقاومة الإنسولين.

4-العنب البري

تظهر البيانات أن تناول التوت الأزرق يمكن أن يساعد في زيادة حساسية الإنسولين، وفي النهاية يكون له أيضاً تأثير إيجابي على التحكم في نسبة الجلوكوز في الدم.

ويؤدي تناول التوت الأزرق إلى تحسين النتائج الصحية مثل مستويات الجلوكوز والإنسولين لدى الرجال المصابين بداء السكري من النوع 2، وفقاً للبيانات المنشورة في التطورات الحالية في التغذية.

5- الكمثرى

تحتوي حبة الكمثرى متوسطة الحجم على 6 غرامات من الألياف، أي نحو 21% من القيمة اليومية الموصى بها. ستؤدي إزالة قشرة الكمثرى إلى تقليل الألياف، وهو أمر جيد لمستويات السكر في الدم، وقليل من المغذيات الدقيقة مثل فيتامين «سي»، الذي يساعد في التحكم في مستويات الجلوكوز.

6- التفاح

أظهرت إحدى الدراسات التي أجريت على النساء البالغات أن تناول التفاح قبل وجبة الكربوهيدرات خفض مستويات السكر في الدم بعد الوجبة. وتحتوي تفاحة واحدة متوسطة الحجم على أكثر من 4 غرامات من الألياف الطبيعية وأقل من 20 جراماً من السكر الطبيعي. يمكن أن يوفر الجمع بين شرائح التفاح ومصدر للبروتين والدهون الصحية مثل زبدة الفول السوداني مزيداً من التحكم في نسبة السكر في الدم ويجعل وجبتك الخفيفة أفضل.

"حقوق النشر محفوظة "لصحيفة الخليج .2024 ©