

تعرف على الفاكهة المناسبة لمرض السكري



السبت 17 سبتمبر 2016 01:09 م

يصيب مرض السكري من النوع 2 من لديهم تاريخ عائلي، وسمنة زائدة، ويعيشون نمط حياة يعتمد على الجلوس لفترات طويلة، وكبار السن يمكن الوقاية من السكري، وكذلك السيطرة على أعراضه ومضاعفاته في حال الإصابة به من خلال اتباع نظام غذائي صحي يتضمن أنواع الفاكهة المناسبة للحالة

أنواع الفاكهة

على الرغم من أن كل الفواكه تعتبر صحية وتمد الجسم بالمغذيات إلا أن بعض الأنواع يفيد مرضى السكري ومن يعملون على الوقاية منه أكثر من هذه الفواكه الأنواع الغنية بالألياف ومضادات الأكسدة

وفقاً لدراسة نشرتها المجلة الطبية البريطانية عام 2013 وشارك فيها 185 ألف شخص لمدة تراوحت بين سنتين و4 سنوات تبين أن تأثير أنواع الفاكهة على مرضى السكري يختلف

بينت الدراسة أن الذين يأكلون الأنواع التالية مرتين في الأسبوع على الأقل يقل لديهم خطر الإصابة بالسكري بنسبة 23 بالمائة مقارنة بمن يأكلونها مرة في الشهر هذه الأنواع هي: عائلة التوت والتي تتضمن الفراولة (الفريز) والتوت الأبيض والأسود، والعنب، والموز، والجريب فروت، والتفاح

المقدار

إلى جانب نوع الفاكهة تلعب الكمية دوراً هاماً في مسألة الوقاية من السكري وإدارة حالة المرض في حال الإصابة به إذا كان نظام الغذائي يتطلب أن تأكل ما بين 1200 و1600 سعرة حرارية في اليوم ستحتاج حصتين يومياً من الفاكهة مقدار الحصة هو ما يعادل تفاحة صغيرة أو كوباً صغيراً من التوت أو الفراولة، أو نصف حبة جريب فروت، أو حبة موز متوسطة الحجم

إذا كان نظامك الغذائي يسمح لك بأكل ما بين 1600 و2000 سعرة حرارية في اليوم يمكنك أكل 3 حصص فاكهة يومياً وفي حال اخترت كل الفاكهة المعلبة تأكد من عدم وجود سكر مضاف أو أي نوع من التحلية المضافة إليها