

بينها العصائر الخضراء 7 مشروبات صحية مفيدة لمرضى السكري في رمضان



الخميس 21 أبريل 2022 12:15 م

يحتاج مرضى السكري لاتباع نظام غذائي صحي خلال شهر رمضان، لمنح الجسم المكونات الغذائية التي يحتاج إليها في ذات الوقت الذي يحافظون فيه على نسبة السكر في الدم عند المستويات الآمنة

وتعد المشروبات التي يتم تناولها على الإفطار أو قبل السحور من أهم مصادر السكريات للجسم، ولذلك فإن تجنب بعضها والحرص على تناول الأخرى يمكن أن يكون مفيدًا لضبط نسبة السكر في الدم خلال شهر رمضان، دون أن يكون لذلك آثار سلبية على صحة الصائم وأورد موقع "هيلث لاين" تقريرًا عن مشروبات قال إنها مفيدة لمرضى السكري خلال شهر رمضان، مشيرًا إلى أنها تسهم في الحفاظ على صيام صحي

العصائر الخضراء

يمكن أن يتم تحضير أنواع مختلفة من العصائر الخضراء باستخدام الكرفس أو السبانخ مع بعض الفواكه للحصول على مشروب صحي يسهم في زيادة رطوبة الجسم على مدار اليوم، إضافة إلى كونه مفيد لمرض السكري

القهوة

تسهم القهوة في زيادة قدرة الجسم على مقاومة آثار مرض السكري من النوع الثاني خاصة عندما يتم تناولها دون إضافة السكر حتى لا تؤثر على نسبة السكر في الدم

عصير الليمون

يتميز عصير الليمون بكونه مشروبًا منخفض الكربوهيدرات وهو مفيد لمرضى السكري ويمكن تحضيره في المنزل، لكن دون إضافة السكر

شاي الأعشاب

يمكن لمرضى السكري تناول الأنواع المختلفة من شاي الأعشاب، مثل النعناع والكرديه والزنجبيل لأنها تخلو من السكر والسعرات الحرارية والكربوهيدرات، ما يعني أنها لن تسهم في زيادة نسبة السكر في الدم ويضاف إلى ذلك أن شاي الأعشاب يعد مصدرًا غنيًا لمضادات الأكسدة، التي تتميز بفوائد متنوعة للجسم

الماء

توصي بعض المعاهد الطبية بتناول كميات وفيرة من المياه يوميًا، لأنه يسهم في زيادة قدرة الجسم على التخلص من الجلوكوز الزائد، إضافة إلى دوره في تعزيز الدورة الدموية والوظائف الحيوية للجسم دون التسبب في زيادة السكر في الدم ويمكن للإنسان أن يتناول ما بين 9 إلى 13 كوب ماء يوميًا وفقا لتوصيات الأطباء

الشاي الأخضر

يسهم الشاي الأخضر في تقليل تأثير مرض السكري على الجسم خاصة عندما يتم تناوله دون إضافة السكر، بينما يكون له آثار إيجابية على الصحة العامة

الحليب منخفض الدسم

يحتوي الحليب على مكونات غذائية تشمل معادن وفيتامينات مفيدة لصحة الجسم، لكن تلك الفائدة ترتبط بتناوله منزوع الدسم ودون إضافة السكر