

## 7 أطعمة على مرضى السكري الاهتمام بها



الخميس 3 ديسمبر 2020 09:12 م

يعتبر الالتزام بنظام غذائي صحي وممارسة الرياضة أفضل ما يمكن أن يقوم به مريض السكري ليحافظ على صحته [ ] وهناك بعض الأطعمة التي تحتوي فوائد وتساعد أكثر من غيرها في مقاومة هذا المرض [ ]

وفي تقرير نشره موقع "غود هاوس" في نسخته الروسية، تقول الكاتبة فيرا إيرماكوفنا إن الإصابة بمرض السكري من النوع الثاني تحتم على المريض الاهتمام بشكل خاص بقائمة الأطعمة التي يجب أن يتناولها للحفاظ على صحته [ ]

وحسب الكاتبة، فإن مرضى السكري يركزون بشكل كبير على قائمة الأطعمة التي ينبغي تجنبها، ويغفلون عن تلك التي تساعدهم على مقاومة هذا المرض [ ]

**ونقدم هنا 7 أطعمة على مرضى السكري الاهتمام بها:**

### 1- الشوكولاتة السوداء

قالت الكاتبة إنه وفقا لدراسات فإن الاستهلاك المنتظم للكاكاو يمكن أن يساعد في إبطاء تطور مرض السكري من النوع الثاني، ويقلل مقاومة الجسم للأنسولين [ ]

بالإضافة إلى ذلك، تقلل الشوكولاتة من خطر الإصابة بأمراض القلب، التي غالبا ما تصاحب مرض السكري [ ] لكن من الضروري اختيار الشوكولاتة التي تحتوي على نسبة عالية من الكاكاو والخالية من السكر [ ]

### 2- البروكلي

بشكل عام، تُعتبر كل الخضار الصليبية (Cruciferous vegetables) مفيدة لمرضى السكري، لكن البروكلي له فوائد أكثر من غيره [ ] يشكل مركب سولفورافين (sulforaphane) الذي يحتويه البروكلي، أحد أفضل مضادات الالتهابات، ويساعد في التحكم في مستويات السكر في الدم وحماية الأوعية الدموية من التلف [ ]

### 3- التوت الأزرق (Blueberry)

يعتبر التوت البري من الأغذية الغنية بجميع أنواع الألياف، بما في ذلك الألياف غير القابلة للذوبان، والتي تساعد على تقليل امتصاص الدهون [ ] ووفقا لدراسة أجريت عام 2016 فإن مضادات الأكسدة الموجودة في التوت البري يمكن أن تقلل من مقاومة الجسم للأنسولين [ ]

### 4- دقيق الشوفان

يساعد الاستهلاك المنتظم لدقيق الشوفان على تقليل خطر الإصابة بمرض السكري من النوع الثاني [ ]

### 5- السمك

تعتبر الأسماك مصدرا رئيسيا لأحماض أوميغا 3 الدهنية التي تقلل من الالتهابات في الجسم، وتساعد على الحماية من المضاعفات الخطيرة لمرض السكري [ ]

### 6- الألياف الغذائية

قالت الكاتبة إن دراسة نشرت عام 2018 أظهرت أن اتباع نظام غذائي غني بالألياف يمكن أن يساعد في تجنب الإصابة بمرض السكري من النوع الثاني [ ] وتساعد الأطعمة الغنية بالألياف مرضى السكري على التحكم في مستويات الجلوكوز والتقليل من مقاومة الجسم للأنسولين [ ]

## 7- البقوليات

تحتوي البقوليات -مثل العدس والفاول والحمص- على كميات عالية من البروتينات والألياف التي تساعد على عدم ارتفاع نسبة السكر في الدم

ومن الأطباق المشهورة التي يدخل العدس في مكوناتها الكشري و"حراق أصبعو".