

7 طرق ذهبية تجنبك الإصابة بمرض السكري



الخميس 10 مارس 2016 م 09:03

كشف الدكتور خالد يوسف، أخصائي التغذية العلاجية عن بعض النصائح الصحية التي يمكن للإنسان اتباعها لوقاية نفسه من الإصابة بمرض السكري من خلال السطور التالية

تناول الخضروات وتناول السلطات مع وضع كمية قليلة من الخل قبل تناول النشويات لأن ذلك يساهم في التحكم بمستوى السكر في الدم

يجب الحرص على إنقاص وزن الجسم واتباع نظام غذائي صحي، حيث إن غالبية الأشخاص المصابين بحالة ما قبل السكر تكون أوزانهم زائدة فعندما يزيد حجم الخلايا وعددتها في الجسم يتسبب ذلك في إطلاق عوامل تقوم مقاومة الأنسولين مع تراكم الدهون في العضلات والكبد وهذا يتسبب في مقاومة الأنسولين

اتباع نظام غذائي متوازن يقوم بتقليل الدهون المشبعة التي توجد في الوجبات السريعة والمقلية والمقرمشات، لذلك يجب زيارة الطبيب على الفور عند الشعور بزيادة الوزن وجفاف الحلق وشحوب الوجه والتبول ليلاً بكثرة وتأخر شفاء الجروح ونقص الوزن بشكل ملحوظ

تناول الحبوب الكاملة يعطي الجسم اللياقة ويقوم بتنظيم مستوى السكر في الدم، لذا فإن الإكثار في تناولها يساهم في تقليل فرص الإصابة بسرطان الثدي والسكر من النوع الثاني وارتفاع ضغط الدم والجلطات

يعتبر البصل أحد أفضل الأطعمة التي تقي الجسم من الإصابة بالسكري، بفضل احتوائه على مادة الجلوكونين التي تقوم بتحديد نسبته في الدم وتعمل على معادلة الأنسولين

الحرص على ممارسة الرياضة، حيث تحافظ على الحياة الصحية وليس إنقاص وزن الجسم فقط، لذلك يجب أن يحتوي نظامك الرياضي على تمارين عادية ومتوسطة بجانب الغذاء الصحي

الحرص على تناول الأغذية التي تحتوي على نسبة عالية من الألياف