

4 نصائح لتجنب ارتفاع السكر في الدم



السبت 28 مايو 2016 10:05 م

مرض السكر من المشاكل الصحية المزمنة، التي تتطلب نظاما خاصا للحفاظ على مستوياته منتظمة في الدم، لذا فمن السهل التغلب على ارتفاع مستويات السكر في الدم

وفي هذا الإطار قدم تقرير نشره الموقع الهندي "بولد سكاي" بعض النصائح التي يجب على مرضى السكر اتباعها للسيطرة على المرض، وتتضمن الآتي:

- 1- النظام الغذائي هو الشيء الأكثر أهمية لمرضى السكر، إذا كانوا يرغبون في السيطرة على مستواه في الدم، فمن الضروري تجنب الدهون المشبعة والسكريات، والانتظام في جعل الحبوب الكاملة والخضراوات والفاكهة جزءا من النظام الغذائي
- 2- تناول الطعام بكميات محدودة على فترات منتظمة، فهذا يساعد على تنظيم شهيتك، ويجعلك لا تشعر بالجوع لفترة طويلة، وبالتالي يحافظ على مستويات السكر في الدم بشكل أمثل
- 3- من الضروري التأكد بشكل يومي من مستويات السكر في الدم، سواء في المنزل أو زيارة الطبيب المختص
- 4- ممارسة رياضة خفيفة بشكل منتظم يوميا، فيمكن أن يساعد ذلك على تحسين الدورة الدموية وانخفاض ضغط الدم