

5 أطعمة تساعد على تقليل نسبة السكر في الدم



السبت 20 أغسطس 2016 03:08 م

يواجه مرضى السكري دوماً مشكلة تقليل نسبة السكر في الدم، إلا أن هناك ثمة بعض الأطعمة والأعشاب الطبيعية القادرة على تقليل السكر في الدم

وفيما يلي نبذة عن أهم هذه الأطعمة وما تحققه من فوائد في تقليل نسبة السكر في الدم:

- الثوم

يأتي الثوم على رأس هذه الأطعمة حيث يحتوي على مادة الأليسين وهي إحدى مركبات الكبريت التي تساعد على خفض مستوى الجلوكوز في الدم

- الكركم

يساعد على خفض التهابات الجسم الناتجة عن الإصابة بمرض السكري والتي تؤثر على إفراز الأنسولين

- الزنجبيل

يساعد على تحسين كفاءة الأنسولين بالجسم وخفض مستويات الكوليسترول

- القرفة

تساعد على رفع معدل التمثيل الغذائي داخل الجسم وهو ما يعمل على زيادة استهلاك الجلوكوز بنسبة 20%

- النعناع

يساعد على خفض نسبة السكر في الدم