

معلومة صحية : تناول السلطة واللحوم قبل الأرز يعزز الشبع ويضبط سكر الدم



الأحد 28 يونيو 2015 12:06 م

نشر الموقع الإلكتروني لصحيفة "ديلي ميل" البريطانية، عدة نصائح طبية لفريق من الأطباء بجامعة ويل كورنيل الأميركية، للسيطرة على الوزن وتعزيز الشعور بالشبع، ولضبط مستويات السكر في الدم أيضاً

وأوصى الباحثون، بتناول الخضروات بأنواعها المختلفة "السلطة"، والبروتينات والتي تتمثل في اللحوم الحمراء ولحوم الطيور والبقوليات، قبل البدء في أكل الكربوهيدرات، والتي تتمثل في الخبز والأرز والمكرونة، مؤكدين أن ذلك يسهم في تعزيز الشعور بالشبع والامتلاء لفترة طويلة، وكما أن له فوائد رائعة في مساعدة مرضى السكر في السيطرة على مستويات الجلوكوز في الدم، وهو ما يعد أمراً مثيراً للغاية

وفسر الباحثون ذلك، مشيرين إلى أن تناول البروتينات في بداية الوجبة يسهم في إبطاء امتصاص السكريات الموجودة في الكربوهيدرات وتأخير وصولها للدم، وهو ما يسهم في منع حدوث الارتفاع السريع لمستويات السكر في الدم، وكما يسهم في تعزيز الشعور بالامتلاء والوقاية من الشعور بالجوع

وكشفت التجارب التي خضع لها مجموعة كبيرة من الأشخاص، أن تناول الخضروات والبروتينات في بداية الوجبة يسهم في خفض مستويات سكر الدم بنسبة 29% عقب مرور نصف ساعة، مقارنة بالأشخاص الذين قاموا بتناول الكربوهيدرات في بداية الوجبة