

منها البيض ☐☐ أفضل 4 أطعمة لاعتدال مستوى السكر في الدم



الثلاثاء 30 أغسطس 2022 09:29 م

إذا كنت تعاني من ارتفاع نسبة السكر في الدم أو معرضًا للإصابة به، فقد ترغب في البحث عن أطعمة تساعد على استقرار نسبة السكر في الدم أو عن طرق لتقليل ارتفاعه ☐ هناك مجموعة من الحالات والعوامل التي تؤدي إلى ارتفاع نسبة السكر في الدم منها: زيادة الوزن، والإصابة بداء السكري من النوع 2، وقلة النشاط البدني، وعوامل أخرى ناجمة عن مرض السكري مثل ضعف التأقلم مع الإجهاد ☐ ووفق موقع (إيت ديس Eat This) يقول خبير التغذية الحائز على عدة جوائز توبي أميدور "عندما يجد جسمك أن هناك سكرًا في دمك، فإنه يطلق الأنسولين للمساعدة على إخراج السكر من الدم إلى خلايا الجسم حيث يمكنه توفير الطاقة". ومع ذلك، يرى أميدور أنه يمكن للشخص اختيار بعض الأطعمة التي لها تأثير ضئيل على ارتفاع السكر في الدم، أو تلك المعروفة بالمؤشر الغلايسيمي المنخفض (GI).

البيض

يقول الخبير الغذائي أميدور إن "البيض غذاء بروتيني لا يحتوي على كربوهيدرات تقريبًا، ولذلك سيكون له تأثير ضئيل على نسبة السكر في الدم".

ووفقًا لدراسة أجريت عام 2018 ونشرت في مجلة (Food & Function Journal) فإن تناول بيضة واحدة كبيرة يوميًا قد يقلل من خطر الإصابة بمرض السكري، كما وجدت الدراسة أيضًا أن الأشخاص الذين يتناولون البيض كانت مستويات جلوكوز الدم لديهم أفضل أثناء الصيام ☐

البروكلي

يقول أميدور "البروكلي نبات منخفض الكربوهيدرات مليء بالفيتامينات والمعادن والمواد الكيميائية النباتية، وهي مركبات نباتية طبيعية ثبت أنها تساعد على مكافحة الأمراض والوقاية منها".

ويضيف "ويحتوي البروكلي أيضًا على الألياف وقليل من الكربوهيدرات (حوالي 5 غرامات من الكربوهيدرات لكل وجبة) ولا يسبب ارتفاعًا في نسبة السكر في الدم".

كما أن وجود الألياف في البروكلي يساعد على إبطاء امتصاصه في الدم، مما يقلل من سرعة امتصاص الدم للكربوهيدرات (التي تتحلل إلى جلوكوز).

الأرز البني

يقول أميدور إنه رغم أن الحبوب الكاملة تحتوي على الكربوهيدرات، فإنها توفر أيضًا الألياف التي تعمل على إبطاء سرعة امتصاصها في الدم ☐ كما يحتوي الأرز البني على عنصر المنغنيز المفيد للعديد من العمليات في الجسم، بما في ذلك تنظيم نسبة السكر في الدم ☐

فول الصويا

يقول أميدور إن التوفو وفول الصويا (مثل الإدامامي) يحتويان على الحد الأدنى من الكربوهيدرات وبالتالي لا يسببان ارتفاعًا مفاجئًا في نسبة السكر في الدم ☐

كما يعتبر فول الصويا من أدنى قيم المؤشر الغلايسيمي لجميع البقوليات، بسبب محتواه العالي من البروتين والدهون ☐ وفي دراسة نشرتها جامعة (ماساتشوستس أمهيرست)، تم ربط تناول أطعمة الصويا (مثل التوفو وفول الصويا) بانخفاض مستويات السكر في الدم، حيث أدى تناول هذه الأطعمة إلى تحسين تحمل الجلوكوز لدى مرضى السكري ☐