

شروط شرب القهوة لتجنب ارتفاع مستوى السكر فى الدم



الخميس 6 أبريل 2023 06:01 م

يساعد اتباع نظام غذائى صحى فى إدارة مرض السكرى بشكل فعال، وقد يصبح من الصعب التخلص من بعض الأطعمة والمشروبات التى تتناولها يوميًا، والقهوة واحدة منها، لكن إذا تم تشخيصك بمرض السكرى، فهل حان الوقت للتخلص من الكافيين؟ يمكن أن يقلل شرب القهوة من خطر الإصابة بمرض السكرى، وإليك كل ما تريد معرفته وفقا لما نشره موقع ndtv.

هل يمكن للقهوة التحكم فى مستويات السكر فى الدم؟

كشفت دراسة أن شرب القهوة يمكن أن يساعد فى تقليل خطر الإصابة بمرض السكرى من النوع 2، وقد وصفت الدراسة أنه حتى شرب فنجان من القهوة يوميًا يمكن أن يقلل من خطر الإصابة بمرض السكرى بنسبة 4%، كما لوحظ أن القهوة تساعد فى تقليل الالتهابات فى الجسم.

هل يجب على مرضى السكرى تجنب القهوة؟

قال اختصاصى التغذية جيوتى خانوج إن الكافيين قد يزيد من مستويات السكر فى الدم، لكن هناك حاجة لمزيد من البحث لتوضيح تأثير الكافيين على مستويات السكر فى الدم، لكن كؤوبًا واحدًا أو كوبين فقط فى اليوم لن يؤدى إلى أى تأثير كبير، يجب تجنب إضافة السكر إلى قهوتك، فمن الأفضل لمرضى السكرى تجنب القهوة ويمكن استبدالها بالشاي أو الشاي الأخضر أو شاي الليمون.

يوضح بافيثرا إن راج، أخصائى تغذية : "تحتوى القهوة على مادة الكافيين والبوليفينول والمعادن مثل المغنيسيوم والكروم، وقد يقلل الكافيين من حساسية الأنسولين لديك لأنه عامل مثبت يمنع بروتين يسمى الأدينوزين، ويلعب الأدينوزين دورًا كبيرًا فى كمية الأنسولين التى يصنعها الجسم، وأظهرت الدراسات أن نحو 200 ملليجرام من الكافيين تؤثر على نسبة السكر فى الدم (إنه عبارة عن فنجان واحد أو فنجانين من القهوة المخمرة حسب تركيز القهوة التى يشربها الشخص)."

ووفقًا لخبير التغذية من الأمن شرب القهوة إذا كنت مصابًا بمرض السكرى لأن القهوة لها فوائد مختلطة، موضحا أن البوليفينول جزيئات لها خصائص مضادة للأكسدة، تساعد فى الوقاية من مرض السكرى من النوع 2، وأمراض القلب والسرطانات، الأشخاص المصابون بالسكرى معرضون بشكل أكبر للإصابة بأمراض القلب والسكتة الدماغية ولكن يجب استهلاكها بكميات محدودة.

وقال اختصاصى التغذية إن تناول فنجانين فى اليوم بدون سكر سواء كانت قهوة تحتوي على كافيين أو قهوة منزوعة الكافيين آمن للاستهلاك، إذا استطاع شخص مصاب بداء السكرى مقاومة شرب القهوة فسيكون ذلك مفيدًا لصحته.

مشروبات صحية لمرضى السكر

بعض الخيارات التى ينصح بها الخبراء هي: اللبن، عصير الليمون (بدون سكر)، الحساء الصافى، الحساء بدون زبدة أو كريمة، عصير الخضار مثل (الخيار بالنعناع) والعصائر الخضراء.