

البطيخ والبطاطس والفواكه المجففة ترفع نسبة السكر بالدم



الأحد 30 أبريل 2023 01:50 م

تعد الفواكه والخضراوات من أكثر الأطعمة الصحية، حذر أحد الخبراء من أن أنواعًا معينة يمكن أن تؤدي إلى ارتفاع نسبة السكر في الدم، يقول الخبراء إن مرض السكري من النوع 2 يمكن أن يكون "تشخيصًا مدمرًا"، وذلك وفقًا لما ذكره موقع Daily Express.

بالنسبة لأولئك المصابين بداء السكري من النوع 2، تعد الخيارات الغذائية الذكية واحدة من أعظم الأسلحة التي يمكن إضافتها إلى ترسانة الحماية ضد ارتفاع نسبة الجلوكوز في الدم، شارك أحد الخبراء 3 خيارات يمكن أن تعرضك لخطر ارتفاع السكر في الدم من تلبية هدفك المتمثل في تناول 5 حصص من الفاكهة والخضراوات في اليوم إلى زيادة مستويات الفيتامينات والمعادن المهمة، لاشك في أن الفواكه والخضراوات صحية للغاية، لأنها مليئة بالألياف والمغذيات، تقدم الأطعمة الملونة المتنوعة المظهر الغذائي الأمثل الضروري لصحتك العامة، مما يجعلها حجر الزاوية لحياة صحية.

ومع ذلك، قد لا تكون بعض الفواكه والخضراوات هي الخيار الأفضل لمستويات السكر في الدم، وفقًا لروب هوبسون، استشاري التغذية، حيث تحتوي بعض هذه الخيارات الصحية على مؤشر مرتفع لنسبة السكر في الدم (GI) مما يشير إلى أنها قد تؤدي إلى ارتفاع مستويات السكر في الدم.

يوضح مؤشر نسبة السكر في الدم معدل تكسير الجسم للكربوهيدرات إلى جلوكوز، مع تصنيف الأطعمة على أنها منخفضة أو متوسطة أو عالية.

قال هوبسون: "إن الأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من السكريات تتحلل بسرعة مما يؤدي إلى ارتفاع حاد في مستويات السكر في الدم، موضحًا، يحتل البطيخ والبطاطس والفواكه المجففة مرتبة عالية في هذه النتيجة." وقال، إنه "يمكن أن تجبر الأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من نسبة السكر في الدم" الجسم على محاولة إنتاج زيادة في الأنسولين لمواجهة الكربوهيدرات سريعة المفعول والنتيجة الشائعة لذلك هي الشعور بالجوع في غضون ساعتين إلى 3 ساعات، مما قد يجعل الشخص يتوق إلى المزيد من الطعام.

وأوضح، إنه يجب على مرضى السكري توخي الحذر مع الأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من السكريات لأن قدرة الجسم على التحكم في مستويات الجلوكوز في الدم تنخفض أو لا وجود لها.

وأضاف موقع Diabetes.co.uk، إن الفواكه والخضراوات الأخرى ذات المؤشر الجلايسيمي "مؤشر نسبة السكر في الدم" العالي تشمل: الجزر، والشمندر "البنجر"، والذرة الحلوة، والموز، والبرتقال، والمانجو، والعنب، والكمثرى، مما يجب توخي الحذر عند تناول هذه المواد الغذائية الصحية، ولكن يجب ألا تتخلى عنها تمامًا، مشيرًا إلى أن هذه الأطعمة الصحية لا تزال تحتوي على مغذيات مفيدة على سبيل المثال، تعد البطاطس مصدرًا جيدًا للماغنيسيوم والبوتاسيوم و B6 والفولات وفيتامين C بينما تحتوي الفواكه المجففة على فيتامين C والمعادن مثل الكالسيوم والحديد.

وخلص الخبير إلى أن المرضى يحتاجون فقط إلى توخي الحذر عند تناول هذه الأطعمة.