

بشرى سارة لمرضى السكر ، تناولوا البطاطا بشكل منتظم



الأحد 11 فبراير 2018 03:02 م

البطاطا المسكرة منتشرة بشكل كبير جدا في كل انحاء العالم وفي الوطن العربي ومصر على وجه التحديد ، وخصوصا البطاطا المشوية التي ينتشر بائعوها الجائلين في كل شوارع وانحاء مصر تقريبا ، وذلك حيث طعمها اللذيذ جدا وثمرتها الرخيص والذي يكون في متناول كافة شرائح الشعب تقريبا ، فبالإضافة الى طعم البطاطا الحلوة اللذين الى انها مفيدة جدا لمرضى السكر حيث تحتوي على عناصر غذائية طبيعية تعمل على تنظيم معدل الانسولين في الدم وبالتالي مساعدة مرضى السكر بشكل كبير للغاية

فوائد تناول البطاط الحلوة لمرضى السكر على وجه التحديد .

فالبطاط الحلوة تحتوي بداخلها على نسبة من السكر الطبيعي والغير مصنع مثل السكر الذي نتناوله بشكل يومي ، فنسبة السكر الطبيعي المتواجدة داخل البطاطا الحلوة تعمل بشكل فعال وكبير على تحسين وتنظيم معدل الانسولين في الدم مما يساعد مرضى السكر بشكل كبير على التخلص من الكثير من أعراض وألام المرض .

هذا وتحتوي البطاط الحلوة على الكثير من الفيتامينات الطبيعية التي تعزز مناعة الجسم وتحميه وتجعله أكثر قوة في مواجهة الأمراض التي تحاول اختراقه والتأثير على الصحة بشكل عام ، ومن أهم الفيتامينات التي تحتوي عليها البطاطا الحلوة هو فيتامين دي D الذي يقوي الأسنان والعظام بشكل عام ويجعلها أكثر قوة ومرونة ، لذلك تناول البطاطا الحلوة بكثرة وبانتظام يجعل جسمك أكثر صحة .