

6 أنواع من العصائر المثالية فى رمضان لا ترفع السكر فى الدم



الأربعاء 30 مايو 2018 10:05 م

حذرت منظمة الصحة العالمية من شرب العصائر، سواء مرضى السكر أو غير المصابين به، لأنه يضاف إليها سكر حتى العصائر التى لا يضاف إليها سكر تكون مركزة، وبالتالي تحتوى على كمية كبيرة من السكر

ونقدم بعض أنواع من العصائر المسموح بتناولها لمرضى السكر فى رمضان ..تعرف عليها

أولا : عصير الفراولة فيمكن وضع بعض ثمرات من الفراولة مع ماء، وضربه فى الخلاط مع استعمال بدائل السكر

ثانيا :وضع نصف موزة مع 3 أرباع كوب ماء مع ربع كوب لبن، ونضع بدائل سكر

ثالثا : وضع ثمرة من الجوافة مع كوب ماء مع بدائل سكر، أو ثمرة جوافة مع 3 أرباع كوب ماء وربع كوب لبن ، مع بدائل سكر

رابعا : يمكن صنع عصير كنتالوب بأخذ " ثمن " ثمرة كنتالوب مع 3 أرباع كوب ماء، مع ربع كوب لبن

خامسا : عدد 2 برتقالة مع كوب ماء والتحلية ببدايل السكر .

سادسا : يمكن صنع عصير ليمون ونضع عليه بدائل السكر بدل السكر العادى ،كما يمكن شرب المياه الغازية الدايت

فالمشروبات السكرية ترفع السكر بسرعة شديدة ، وغير المصابين بالسكر تعمل على زيادة الوزن لأنه يمتص بسرعة فى الجسم، لذلك يجب عدم تناول العصائر الجاهزة المحتوية على نسبة كبيرة من السكر، وأننا دائما نفضل تناول الفاكهة كثمرات كاملة لأنها تحتوى على الألياف

وأكد الأطباء أن من مميزات الألياف تقليل امتصاص السكريات، مشيرة إلى أن الطعام الصحى خلال اليوم لابد أن يحتوى على 5 حصص من الخضروات، والفاكهة التى تحتوى على الألياف، وأن هذا النمط الغذائى يقلل من نسب الإصابة بأورام القولون، لذلك نفضل الفاكهة كثمرات كاملة، وبالنسبة للذين يعانون من السكر فيجب تناول الفواكه التى لا تحتوى على سكر بدرجة كبيرة مثل الجوافة والبرتقال والشمام والتفاح، وأن الفواكه غير المفضلة لمرضى السكر هى العنب، والتين، والبلح، والمانجو، والكاكا ، لكن يمكن تناول كمية صغيرة على سبيل التذوق، ويمكن تناول ثمرة أو 3 ثمرات قبل بدء وجبة الإفطار

وقالت الدكتورة إيناس شلتوت، إن المشروبات الشعبية يمكن تناولها بدون تخوف حسب رغبة المريض، مثل الشاي، والينسون، والحلبة، والجوز، والقرصة والكرمية والكرامية، ولكن يمكن تحليتها ببدايل السكر ويكون إما "سكرلوز" أو سكر الذرة "مالتوز" أو نبات "ستييفيا".

وحذرت من العرقسوس لأنه يسبب ارتفاع ضغط الدم وتورم فى الجسم بالنسبة لمرضى السكر