سبعة أطعمة يجب على المعرضين لخطر السكري الحذر منها



استعرض تقرير إخباري لصحيفة تلغراف البريطانية دراسة حللت حالات 4.1 ملايين شخص خلال عام للكشف عن أنظمة صحية لتحاشي الإصابة بمرض السكري.

وذكرت الدراسة أن الأشخاص الذين يتبعون نظاما غذائيا صحيا نباتيا أقل احتمالا للإصابة بمرض السكري بنسبة 34% مقارنة بغيرهم. وأشارت إلى أن تغيير نمط الحياة وتحسين جودة النظام الغذائي من شأنهما المساهمة في منع الإصابة بمرض السكري من النوع الثاني.

وذكرت الصحيفة أن هناك أطعمة يجب الحذر منها خاصة على المعرضين للإصابة بمرض السكري، مستعرضة 7 أطعمة هي:

الأطعمة العالية السكر والفواكه المجففة

على الرغم من أن الفواكه تعد جزءا من النظام الغذائي الصحي السليم فإنه بالمقابل يجب تناول كميات قليلة منها تصل إلى 30 غراما، وذلك لاحتوائها على نسبة عالية من السكر، ومنها الأناناس والموز والعنب الأحمر والتفاح الأحمر وكذلك الحال بالنسبة للفواكه المجففة لارتفاع تركيز السكر فيها.

عصائر الفاكهة

نظرا لخلو العصائر من الألياف التي تحتويها الفاكهة، فإن نسبة السكر تتركز فيها؛ مما يؤدي إلى

سرعة امتصاصه في مجرى الدم وبالتالي يؤدي إلى مقاومة الأنسولين.

تناول مربى الفواكه بأنواعها التي تحتوي على نسبة تصل إلى 60% من السكر مع الخبز المحمص العالي الكربوهيدرات، لا يعد طعاما مثاليا.

الزبادي بطعم الفواكه

حيث تتم إضافة نسبة كبيرة من السكر إلى هذا النوع من الزبادي، بعكس الزبادي العادي الذي يعد مصدرا جيدا للبروتين وكذلك البكتيريا النافعة.

كعك الأرز

ويتكون أغلبه من الكربوهيدرات النشوية ونسبة منخفضة من البروتين والألياف؛ مما يتسبب في رفع نسبة السكريات في الدم رغم أنه من الأطعمة المنخفضة السعرات الحرارية.

تناول المشروبات الغازية الخالية من السكر

على الرغم من أنه قد يبدو أن هذه المشروبات الخالية من السكر بديل جيد لمرضى السكري فإن المحليات المصنعة المضافة إليها كالأسبارتام والسكرالوز تؤدي إلى مقاومة الأنسولين.

المحليات الصحية

على الرغم من تناول بعضها من مثل العسل وشراب القيقب بدائل طبيعية صحية عن السكر المكرر فإنها كذلك ترفع نسبة السكر في الدم، ومن الضروري التقليل من كميات استهلاكها.