دراسة تكشف فوائد نبات الكرفس لمرضى السكري



الكرفس من نفس عائلة الجزر ويعتبر من الخضروات ذات الفائدة العالية.

لذا يحرص الكثير من الأشخاص على إضافته للحمية الغذائية اليومية، خاصةً بعد أن أثبتت عدة دراسات أنه يساعد على الوقاية والتحكم في عدد كبير من الأمراض بما فيها السكر.

وللتعرف على فوائد الكرفس للسكر تابع معنا المقال التالي حيث نعرض فيه أيضاً كيفية اتباع حمية غذائية صحية.

ما هي القيمة الغذائية للكرفس؟

الكرفس من الأطعمة التي تحتوي على كمية كبيرة من العناصر الغذائية المختلفة حيث أنه غني بالألياف الطبيعية والفيتامينات.

كما يحتوي على مضادات أكسدة التي تساعد على الوقاية من أنواع عديدة من السرطان.

ويحتوي عود من الكرفس يزن 40 جرام على:

6.5 سعر حراري.

2.1 جرام من الكربوهيدرات.

5.0 جرام من السكريات.

كما يستخدم الكرفس كمضاد للالتهابات، وذلك لأنه يحتوي على مركب الأبيجنين كما يحتوي أيضاً على عوامل مضادة للبكتيريا والفيروسات ومضادات الأكسدة.

ويساعد تناول الكرفس على التحكم في مستويات ضغط الدم وزيادة الوزن.

فوائد الكرفس للسكر

أصبح الكثير من الأطباء ينصحون مرضاهم المصابين بالسكر بتناول هذا النوع من الخضار خاصةً بعد أن أثبتت الدراسات والأبحاث العلمية أنه يساعد على التحكم في الكثير من أعراض السكر، حيث أنه يحتوي على سعرات حرارية قليلة وسكريات بمعدل مثالي لمرضى السكري النوع الثاني.

رغم فوائد الكرفس لمرضى السكر إلا أنه من المهم عدم الإفراط في تناوله، حيث يظن العديد من الأشخاص أن الإكثار منه يمكن أن يساعدهم على الشفاء من السكر نهائياً وهذا الأمر غير صحيح.

ويوصي الأطباء بعدم تناول كمية أكبر من 250 ميلي جرام من مستخلص أوراق الكرفس في كل وجبة.

وقت تناول الكرفس لمريض السكر

يمكن تناول الكرفس في الوجبات الرئيسية إلا أن أفضل وقت لتناوله هو قبل الوجبات بنحو 30 دقيقة، حيث أن هذا يساعد على التحكم في مستويات السكر في الدم خاصةً في مرحلة ما قبل السكري التي يجب الاهتمام بالحمية الغذائية بها.

أضرار الكرفس لمريض السكر

يمكن أن يسبب الإفراط في تناول الكرفس بعض الأعراض الجانبية، كما يمكن أن يعاني الشخص من حساسية تجاه بعض العناصر الغذائية الموجودة في الكرفس.

ومن هذه الأعراض الجانبية:

ضيق في التنفس.

التورم.

القشعريرة.

نهايةً للمقال فإننا ننصحك بإضافته إلى الحمية الغذائية اليومية، لكن دون إفراط والالتزام بالحمية الغذائية الصحية ومحاولة جعلها متكاملة قدر الإمكان، كما أنه من المهم الحصول على رعاية طبية فورية عند الشعور بأي من أعراض الحساسية عند تناول الكرفس.