

إفطار مثالي لمرضى السكري



وتفيد صحيفة Express، بأن الخبراء يشيرون، إلى أن بيضة دجاج واحدة تحتوي على أقل من غرام واحد من الكربوهيدرات وحوالي سبعة غرامات بروتين بالإضافة إلى أنها مصدر جيد للبيوتاسيوم المفيد للأعصاب والعضلات ويحسن صحة القلب والأوعية الدموية.

وجاء في بيان جمعية السكري الأمريكية، "أظهرت الدراسات، أن تناول البيض بصورة دورية منتظمة على الريق، يحسن مستوى الغلوكوز في الدم عند الأشخاص الذين يعانون من مقدمات السكري أو يعانون من النوع الثاني من المرض".

ويشير الأطباء، إلى أن تناول البيض في وجبة الإفطار، يشعر الشخص بالشبع لفترة طويلة من الوقت، وبهذا يمنع من الإفراط في تناول الطعام خلال النهار، ويساعد أيضا على تخفيض نسبة الدهون في الجسم.

المصدر: سبوتنيك

