

## كيفية التصرف مع أعراض الإقلاع عن تناول الأطعمة السكرية



يمثل السكر أحد مصادر الطاقة المهمة لجسم الإنسان، الأمر الذي يعرض الأشخاص الراغبين في التوقف عنه لعدد من المشاكل، ومنها الشعور بالإرهاق وانخفاض مستوى الانتباه واليقظة خلال اليوم مما يعرض هؤلاء الأشخاص للاكتئاب.

بالإضافة لمشاكل تتعلق بسوء الحالة المزاجية والقلق الدائم والشهية الشديدة، بحسب ما نشر موقع healthline.

كيفية معالجة أعراض الإقلاع عن السكر:

1-حمية غذائية غنية بالألياف: حيث يساعد مثل هذا النوع من الحميات على المحافظة على نسبة السكر في الدم، وتقوم الألياف بدور كبير مشابه لدور البروتينات في التخلص من السموم.

2-الأطعمة الغنية بالبروتين: حيث تساعد البروتينات بمد الجسم بالطاقة والشعور بالشبع مما يسهل

تجنب إغراء تناول وجبة خفيفة من ألواح الشوكولاتة السكرية.

3-المواظبة على الرياضة: ويتمثل أحد الأسباب في زيادة مستويات الطاقة، وفي الوقت نفسه يقلل من الشعور بالإجهاد، ويمكن أن يساعدهم هذا في مقاومة أعراض الإقلاع عن السكر مثل التعب.