

- [f](#)
- [t](#)
- [a](#)
- [v](#)
- [i](#)
- [s](#)

الثلاثاء 8 ذو القعدة 1446 هـ - 6 مايو 2025

أخبار النافذة

[بالفيديو.. الطيران الصهيوني يقصف مطار صنعاء ويخرجه عن الخدمة بالكامل قتل للمرضى الفقراء... رفع سعر جلسة الغسيل الكلوي من 685 إلى 1200 جنيه بالفيديو.. طلاب جامعة الزقازيق يتظاهرون ضد التعنت على مقتل "روان ناصر" عربات حدعون" عملية عسكرية صهيونية بغزة بعد زيارة ترامب للمنطقة... أعادها الدنية وتفاصيلها بالفيديو.. الرئيس الكيني يتعرض لرشق بالحذاء خلال خطاب جماهيري عن غلاء المعيشة!! بالفيديو | حرافات الاحتلال تواصل تدمير الضفة... هدم منازل ومخططات لتهجير جماعي تيران وصنافير بين مصالح السيسي وتهديد الأمن القومي المصري... تفاصيل الجدل بين الرياض والقاهرة اعتراف حكومي.. "المركزي للتعنت والاحصاء": ارتفاع المصاين في حوادث الطرق 7.5% رغم إنفاق 2 ترليون جنيه](#)

□

 Submit

 Submit

- [الرئيسية](#)
- [الأخبار](#)
 - [اخبار مصر](#)
 - [اخبار عالمية](#)
 - [اخبار عربية](#)
 - [اخبار فلسطين](#)
 - [اخبار المحافظات](#)
 - [منوعات](#)
 - [اقتصاد](#)
- [المقالات](#)
- [تقارير](#)
- [الرياضة](#)
- [تراث](#)
- [حقوق وحريات](#)
- [التكنولوجيا](#)
- [المزيد](#)
 - [دعوة](#)
 - [التنمية البشرية](#)
 - [الأسرة](#)
 - [ميدنا](#)

[الرئيسية](#) « [الأخبار](#) » [منوعات](#)

5 أطعمة يُنصح بها مرضى السكري





الاثنين 31 أكتوبر 2016 08:10 م

يعاني الكثير من الأشخاص من مرض السكري النوع 2، وهو الأكثر شيوعاً، ويضطر المرضى في أغلب الأحيان لإجراء عمليات جراحية أو تناول أدوية مدى الحياة.

وهناك بعض المناقشات بين الأطباء وخبراء التغذية لتحديد فعالية نمط معين من النظام الغذائي على المدى الطويل بالنسبة لمرضى السكري.

وتشير مجموعة من الأدلة إلى أن احتواء النظام الغذائي على نسبة عالية من الألياف والأطعمة المنخفضة الكربوهيدرات يزود الجسم بكميات مستقرة وثابتة من الطاقة، ويمكن أن تساعد في الحد من ارتفاع نسبة السكر في الدم، وبالتالي تخفيف الحاجة إلى عدد أكبر من الأدوية.

وراجعت الجمعية الأمريكية للسكري دراسة أجريت عام 2012، وحللت نتائج 11 تجربة سريرية مع اختبار أثر اتباع نظام غذائي منخفض الكربوهيدرات، فتوصلت إلى وجود آثار إيجابية على مستوى السكر في الدم ودرجة الحساسية للأنسولين، بالإضافة إلى تقليل الحاجة لأخذ الأدوية المخفضة للجلوكوز.

إضافة إلى ذلك، يوصي عدد من خبراء التغذية بضرورة إضافة 5 أنواع من الأغذية إلى النظام الغذائي لمرضى السكري، وهي:

خل التفاح: قد لا يكون خل التفاح فاتحاً للشهية قبل وجبة الطعام، ولكن تناول ملعقتين من الخل قبل الطعام يمكن أن يساعد على إدارة مستويات السكر في الدم، ووجدت دراسة أجريت في جامعة ولاية أريزونا، أن تناول مرضى السكري ملعقتين من الخل قبل كل وجبة يومية، ساهم في تخفيض الحساسية للأنسولين بعد الأكل.

الأفوكادو: تتميز فاكهة الأفوكادو بارتفاع كمية الدهون الأحادية غير المشبعة مع انخفاض محتوى السكر مقارنة بغيرها من الفاكهة، ويمكن أن تساهم الدهون الأحادية غير المشبعة في الحد من مستويات الكوليسترول في الدم، وإبطاء عملية امتصاص السكريات الأخرى.

الفاصولياء السوداء: وهي حبوب مليئة بالألياف والبروتين، ونتيجة ذلك تساهم في تخفيض نسبة السكر في الدم، ويمكن استخدامها في وجبات الإفطار والغداء والعشاء.

البابونج: أظهرت دراسة نشرت في مجلة الكيمياء الزراعية والغذائية أن مغلي البابونج قد يكون أداة فعالة في تنظيم نسبة السكر في الدم، كما بينت نتائج دراسة أخرى أجريت في اليابان، أن إعطاء الجرذان المصابة بداء السكري جرعة من البابونج مدة 3 أسابيع، ساهم في انخفاض مستويات السكر في الدم لديهم انخفاضاً عاماً.

القرفة: وجدت دراسة أن إضافة نصف ملعقة من القرفة إلى النظام الغذائي اليومي، يجعل الخلايا أكثر استجابة للأنسولين، كما أن تناول كميات متفاوتة من خلاصة القرفة على مدى 40 يوماً، ساهم في انخفاض نسبة السكر في الدم.

[تقارير](#)

[ديون على المكشوف... لماذا يشتري الأجانب 41.3 مليار دولار من ديون مصر؟](#)

الأربعاء 16 أبريل 2025 04:30 م

[خطة إسرائيلية لوضع #رفح ضمن "المنطقة العازلة" .. وجنود صهيانية يقتلون كل من يقابلهم حتى الأطفال](#)

الخميس 10 أبريل 2025 10:00 م

مقالات متعلقة

جار و دتزر ناك .. سيك ف عويسلاً : "يريجدمحاً" رخلسلا طشانلا تاقلاد شدحاً

[أحدث حلقات الناشط الساخر "أحمد بحيري": الأسوع ف كيس .. كان زنديوراج](#)

.. لاير اناعم .. لاير اناعم {سيك ف عويسلاً} : "يريجدمحاً" رخلسلا طشانلا تاقلاد شدحاً

[أحدث حلقات الناشط الساخر "أحمد بحيري": \(الأسوع ف كيس\) معانا ريال .. معانا ريال..](#)

!!؟باجحلاله قحيش لاد ةنانقلا ةدوع ءارو انا

[ماذا وراء عودة الفنانة حلا شحبة للحجاب؟!!](#)

ةارجللاي في ثانتثسا عاقترا دعب عايرلاً نم ازابءعا دلابلا برضة ةدرا ةجوم

[موجة باردة تضرب البلاد اعتبارًا من الأربعاء بعد ارتفاع استثنائي في الحرارة](#)

- [التكنولوجيا](#)
- [دعوة](#)
- [التنمية البشرية](#)
- [الأسرة](#)
- [ميديا](#)
- [الأخبار](#)
- [المقالات](#)
- [تقارير](#)
- [الرياضة](#)
- [تراث](#)
- [حقوق وحريات](#)

□

- 
- 
- 



إشترك

أدخل بريدك الإلكتروني