

10 طرق للوقاية من مرض السكر من النوع 2 منها شرب القهوة والشاي



الاثنين 15 أكتوبر 2018 09:10 م

يعتبر مرض السكر من الأمراض المزمنة والتي تنتج عن اتباع نظام غير صحي، مثل عدم تناول نظام غذائي يحتوى على جميع العناصر الغذائية وعدم ممارسة التمارين الرياضية وغيرها من العادات الخاطئة التي ينتج عنها الإصابة بهذا المرض، ولهذا نتعرف في السطور القادمة على أهم المعلومات عن طرق الوقاية من السكر، وفقاً لما ذكره موقع " healthline " .

1. يجب التقليل من تناول الأطعمة التي تحتوى على السكر والكربوهيدرات المكررة، حيث يكسر الجسم هذه الأطعمة إلى جزيئات صغيرة من السكر، و يتم امتصاصها في مجرى الدم، مما يؤدي إلى ارتفاع نسبة السكر في الدم و تحفيز البنكرياس على إنتاج الأنسولين، وهو هرمون يساعد السكر على الخروج من مجرى الدم وإلى خلايا الجسم

وعند مرضى السكر، تكون خلايا الجسم مقاومة لعمل الأنسولين، لذلك يبقى السكر عالياً في الدم، وللتعويضه ، ينتج البنكرياس كمية أكبر من الأنسولين ، محاولاً إحضار السكر إلى مستوى صحي، لكن مع مرور الوقت، يمكن أن يؤدي إلى ارتفاع مستويات السكر في الدم .

2- يجب ممارسة التمارين الرياضية، بانتظام حيث تساعد على تنظيم مستويات السكر في الدم

3- الحرص على شرب الماء بكثرة مع تجنب المشروبات التي تحتوي على نسبة عالية من السكر والمواد الحافظة ومكونات أخرى مشكوك فيها، والتي تزيد من خطر الإصابة بالسكر من النوع 2.

4- الحرص على فقدان الوزن الزائد من الجسم .

5- يجب الإقلاع عن التدخين، الذي يسبب الإصابة بالأمراض الخطيرة مثل السرطان وأمراض القلب، وقد وجدت الدراسات العلمية إن التدخين والتدخين السلبي غير المباشر من أسباب الإصابة بمرض السكرى من النوع الثانى

6- إتباع نظام غذائي يحتوى على نسبة عالية من الألياف الغذائية، والتي تساعد فى تحسين عملية الهضم والوقاية من زيادة الوزن، والحفاظ على مستوى السكر فى الدم

7- الإهتمام بتحسين مستويات فيتامين د فى الجسم، حيث وجدت إحدى الدراسات أن الأشخاص الذين لا يحصلون على ما يكفي من فيتامين د ، أو مستويات الدم منخفضة، أكثر عرضة للإصابة بالسكرى من النوع الثانى

8- التقليل من تناول الأطعمة المصنعة، حيث أشارت إحدى الدراسات إلى إن تقليل تناول الأطعمة المعلبة يساعد فى تقليل خطر الإصابة بالسكرى

10- شرب القهوة أو الشاي، حيث أشارت الأبحاث إلى أن تناول القهوة أو الشاي ضمن النظام الغذائي الذى يتبعه الإنسان يساعد فى تجنب الإصابة بمرض السكرى

بالإضافة إلى ذلك فإن القهوة والشاي يحتويان على مضادات الأكسدة المعروفة بأسم البوليفينول الذى يساعد في الحماية من مرض السكر .