

فواكه صيفية يجب على مرضى السكري تجنبها للحفاظ على استقرار السكر في الدم

16 مارس، 2025



يمثل داء السكري حالة صحية مزمنة يعاني منها الجسم عندما يكون هناك كثير من الغلوكوز في الدم، بسبب نقص حاد في الإنسولين الذي ينتجه البنكرياس لتحويل الغلوكوز في الدم إلى طاقة. وعدم السيطرة على مرض السكري يؤدي إلى بعض المشاكل الصحية الخطيرة، مثل تلف الكلى والنوبات القلبية، وغيرهما.

هناك عدد من الطرق للسيطرة على هذا المرض بشكل طبيعي، إلا أن إحدى أفضل الطرق هي اتباع نظام غذائي صحي.

ومع اقتراب فصل الصيف، يذكر موقع «ذا هيلث سايت» جميع الأطعمة التي يجب على مريض السكري تجنبها، فبعض هذه الأطعمة، على الرغم من صورتها الصحية، يمكن أن تُسبب ارتفاعاً سريعاً في نسبة السكر بالدم، مما يجعل من الصعب الحفاظ على مستويات الغلوكوز مستقرة.

هذه نظرة سريعة على أسوأ 10 أطعمة يجب على كل مريض بالسكري تجنبها:

البطيخ

لدى البطيخ مؤشر مرتفع على مقياس المؤشر السكري (الجلاسيمي)، ومن ثم يمكن أن يسبب زيادة سريعة في مستويات السكر بالدم.

المانجو

تحتوي المانجو على كمية كبيرة من السكريات الطبيعية، ولديها رقم مرتفع على مقياس المؤشر السكري (الجلاسيمي).
الأناس

حتى الأناس لديه رقم مرتفع على مقياس المؤشر السكري (الجلاسيمي)، مما يجعله غير مناسب لمن يعانون ارتفاع مستويات السكر بالدم.

الذرة الحلوة

الذرة الحلوة هي من الخضراوات النشوية، ويتحلل النشا عند الهضم إلى غلوكوز.

ماء جوز الهند

يجب على مريض السكري عدم الإفراط في شرب ماء جوز الهند، فالإكثار منه يمكن أن يؤدي إلى تقلبات في نسبة السكر بالدم.

الموز

لدى الموز أيضاً رقم مرتفع على مقياس المؤشر السكري، ولهذا السبب يجب على الشخص الذي يعاني ارتفاع مستويات السكر في الدم تجنب تناوله.

عصائر الفواكه

من الأفضل تناول الفواكه الكاملة والطازجة، بدلاً من عصائر الفواكه التي تحتوي على مستويات عالية من السكر.

الكرز

يحتوي الكرز على سكريات طبيعية مثل الغلوكوز والفركتوز، والتي يمكن امتصاصها بسرعة في مجرى الدم.
الفواكه المجففة

يجب أن يحرص مريض السكري على مراقبة مستويات السكر في الدم

باستمرار، حتى رغم اتباع نظام غذائي صحي، وكذلك عليه التأكد من إضافة أطعمة صحية إلى نظامه الغذائي، مع ممارسة التمارين الرياضية بانتظام.