

# نصائح غذائية لتعزيز مقاومة الأنسولين من خلال 5 بروتينات نباتية

8 أكتوبر، 2024



ينصح مرضى السكري بتناول البروتينات النباتية، فحسب الخبراء فهي عوامل قوية جداً يمكنها تعزيز مقاومة الأنسولين، حيث تحتوي على كميات كبيرة من الألياف والبروتينات ولكنها تحتوي على القليل من السعرات الحرارية والكربوهيدرات والسكر أو لا تحتوي عليها على الإطلاق.

فأي طعام لا يحتوي على أي دهون مشبعة أو سكر مفيد لتعزيز مقاومة الأنسولين، وحسب موقع "هيلث سايد" نتعرف على فوائد أطعمة التي يجب أن تضيفها إلى نظامك الغذائي. الفاصوليا الجافة

تحتوي الفاصوليا المجففة على 15 جراماً من البروتين و15 جراماً من الألياف، كما أنها منخفضة في مؤشر نسبة السكر في الدم ما يعني أنها لا تؤدي إلى ارتفاع نسبة السكر في الدم، إلى جانب ذلك فهي غنية بالمغنيسيوم والفيتامينات والمعادن التي تساعد في تعزيز الأنسولين. فول الصويا

فول الصويا هو إضافة صحية أخرى لنظامك الغذائي، فهو يحتوي على 18 جرامًا من البروتين و8 جرامات من الألياف، ويمكن أن يساعد في تعزيز حساسية الأنسولين، وموازنة مستويات الجلوكوز في الدم، وتحسين امتصاص الجلوكوز والتمثيل الغذائي.

العدس

يحتوي العدس على 15.5 جرام من البروتين و13.5 جرام من الألياف، كما أنها تساعد في تقليل امتصاص الجلوكوز في الجسم عن طريق منع الإنزيمات الهضمية من الوصول إلى النشا.

الحمص

يحتوي الحمص على نسبة عالية من البروتين والألياف، وهو من الأطعمة التي يجب إضافتها إلى نظامك الغذائي، فهو قادر على إبطاء امتصاص الكربوهيدرات، مما يساعد بدوره في الحفاظ على توازن مستويات الجلوكوز في الدم.