

8 مشروبات طبيعية تساعد في ضبط سكر الدم

5 أغسطس، 2025



في ظلّ التوجه المتزايد نحو أنماط الحياة الصحية، كشف تقرير حديث أن ثمانية مشروبات طبيعية يمكن أن تُساهم بشكل فعّال في تحقيق التوازن في مستويات سكر الدم وتحسين الصحة العامة.

الشاي الأخضر غني بمضادات الأكسدة في تعزيز الأيض وحرق الدهون

وتتضمن هذه المشروبات ووفقاً لتقرير نشره موقع [Indian Express](#)، ماء الليمون الدافئ الذي يُنشّط الهضم ويُعزز من حساسية الأنسولين، وماء الحلبة الذي يُبطئ امتصاص الكربوهيدرات ويبرز شاي القرفة لدوره في خفض الغلوكوز أثناء الصيام، والشاي الأخضر الغني بمضادات الأكسدة في تعزيز الأيض وحرق الدهون.

ويدعم عصير الصبار غير المُحلى صحة الجهاز الهضمي ويساعد في خفض السكر، بينما يُوصى بخل التفاح مع الماء لتنظيم ارتفاع السكر عند تناوله قبل الطعام بينما يُساهم ماء الكركم في تحسين مقاومة الأنسولين ووظائف الكبد، ويُعد ماء الشعير خياراً مثاليّاً لاحتوائه على الألياف التي تُعزز الشعور بالشبع وتُخفّض مستوى السكر.

وتأتي هذه المشروبات كخيارات طبيعية آمنة يمكن دمجها في النظام الغذائي اليومي، ضمن جهود الوقاية من اضطرابات سكر الدم وتعزيز نمط حياة صحي ومستدام.