

رغم فوائدها... هذه الفواكه قد تسبب ارتفاعًا في سكر الدم

15 أغسطس، 2025



بعض أنواع الفواكه تحتوي على كميات عالية من السكر الطبيعي، ما قد يؤدي إلى ارتفاع ملحوظ في نسبة السكر في الدم، خاصة لدى الأشخاص الذين يعانون من السكري أو يراقبون مستويات سكرهم. وبحسب موقع Verywell Health، إليك سبع فواكه يجب تناولها باعتدال:

التمر

التمر معروف بطعمه الحلو، ويعد من أكثر الفواكه احتواءً على السكر. إذ تحتوي التمرة الواحدة على حوالي 16 غرامًا من السكر، ما يجعل تأثيرها على سكر الدم قويًا عند تناولها بكميات كبيرة.

البطيخ

فاكهة صيفية منعشة، إلا أن كوبًا واحدًا من مكعبات البطيخ يحتوي على نحو 9.5 غرام من السكر. لذلك، يُفضل تناوله باعتدال خاصة لمرضى السكري.

الشمام

يشبه البطيخ في محتواه السكري، حيث يحتوي كوب واحد من مكعبات الشمام على حوالي 12.5 غرام من السكر. وينصح بتناول كميات صغيرة منه لتفادي ارتفاع سكر الدم.

المشمش

تحتوي الحبة الواحدة من المشمش الطازج على نحو 3.2 غرام من السكر، بينما تحتوي الأنواع المجففة على نسبة أعلى بسبب تركّز السكر بعد إزالة الماء. يُفضل اختيار المشمش الطازج لتقليل التأثير على مستوى السكر.

الموز الناضج

كلما نضج الموز، ارتفع محتواه من السكر. فالموز الأخضر أقل تأثيراً على سكر الدم، بينما تحتوي الحبة الناضجة على حوالي 31.5 غرام من السكر، ما يجعلها من الفواكه التي يجب تناولها بحذر.

الأناناس

يحتوي كوب من قطع الأناناس على ما يقارب 18.8 غرام من السكر. وتزداد فرص رفعه لمستوى السكر في الدم عند تناوله بكميات كبيرة أو بمفرده دون أطعمة أخرى.

الفواكه المجففة

بسبب إزالة الماء منها أثناء عملية التجفيف، تتركز كمية السكر في الفواكه المجففة مقارنة بالطازجة، ما يجعل تأثيرها على سكر الدم أكبر. لذلك من الأفضل تناولها بكميات محدودة.