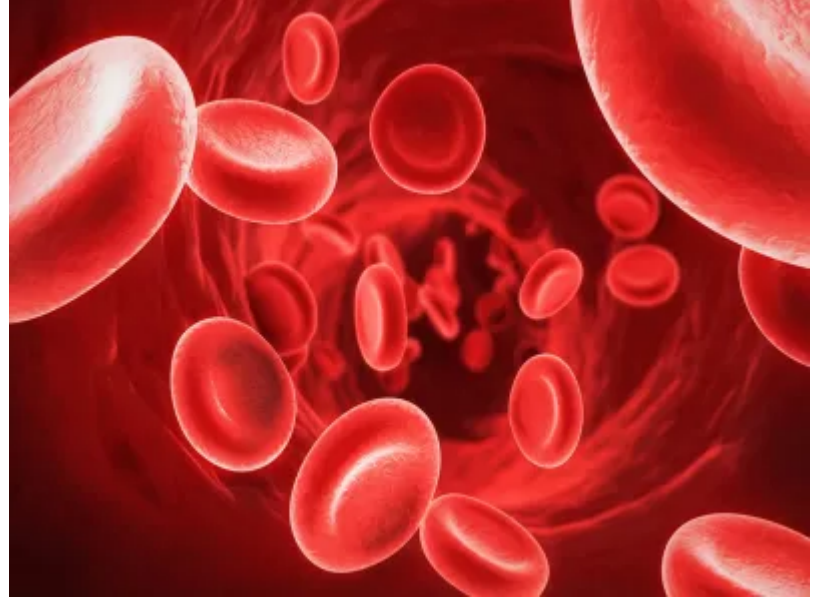


# مشروب بسيط قبل النوم يساعد على ضبط سكر الدم وفقدان الوزن

21 أغسطس، 2025



كشف خبير التغذية والصيام المتقطع د. إريك بيرغ (أكثر من 13.7 مليون متابع على يوتيوب) عن فوائد مذهلة لتناول خل التفاح قبل النوم، موضحًا أنه يساهم في:

خفض مستويات السكر في الدم بعد الوجبات.

تقليل ظاهرة "الفجر" الناتجة عن إفراز الكبد لغلوكون إضافي صباحًا.

تحسين حساسية الأنسولين، ما يعزز استخدامه بكفاءة.

أدلة علمية:

دراسة أظهرت أن تناول 30 مل يوميًا ساعد مرضى السكري من النوع الثاني على تحسين مستوى الهيموغلوبين A1c.

دراسة أخرى أوضحت أن من تناولوا ملعقتين يوميًا مع نظام منخفض السعرات فقدوا وزنًا أكبر.

إرشادات مهمة:

تخفيف الخل بالماء قبل الشرب.

تناوله قبل النوم بساعات لتفادي الارتجاع.

المضمضة لحماية الأسنان.

استشارة الطبيب لمرضى السكري أو من يتناولون أدوية.

ورغم فوائده، تؤكد هيئة الخدمات الصحية البريطانية (NHS) أن خل التفاح ليس علاجًا طبيًا، بل مكملًا يمكن أن يكون مفيدًا عند استخدامه بشكل معتدل.