

14 طريقة لخفض سكر الدم دون الحاجة لأدوية

23 ديسمبر، 2025



يساعد خفض سكر الدم في تحسين الطاقة والمزاج والتركيز، كما يقلل مخاطر أمراض السكري من النوع الثاني وأمراض القلب ومشكلات البصر وتلف الكلى.

ويمكن خفض مستويات السكر في الدم بتناول الكربوهيدرات في نهاية الوجبة، وترتيب تناول الطعام بالبدء بأطعمة غنية بألياف ثم بروتين ثم زيت ودهون يلي ذلك الكربوهيدرات ثم السكريات، وفق موقع "هيلث" الطبي.

كذلك يمكن زيادة الألياف القابلة للذوبان وتوجد في التفاح والأفوكادو، والفاصوليا والبذور، مع التخلي عن الحبوب المكررة واختيار حبوب كاملة تشمل، الشعير والأرز البني والحنطة السوداء والشوفان والكينوا.

ويفضل المشي بعد الوجبات، وممارسة تمارين مقاومة، والإكثار من البقوليات مثل العدس والبازلاء والحمص، وتناول إفطار غني بروتين،

والإكثار من الأفوكادو لأن به دهون صحية وفيتامينات ومعادن ومضادات أكسدة وألياف، و التركيز على الأطعمة المخمرة (الكفير، والكومبوتشا، والملفوف المخمر، والتمبيه، والناتو، والميسو، والكيمنتشي، وخبز العجين المخمر).

أيضا يجب تقليل السكريات المضافة للحد من مخاطر السكري وأمراض القلب والسمنة، وتناول خل التفاح حيث يحسن التحكم في سكر الدم والدهون لدى مرضى السكري، والحصول على فيتامين د، لأن مكملاته تحسن مستوى السكر، مع تجربة الصيام المتقطع والحفاظ على الترطيب بشرب كميات كافية من المياه.