

كفاية خوف من ببيع الأنسولين.. بالفيديو: أخصائية تغذية تكشف حقيقة خطورة الإفطار على التمر في رمضان

8 فبراير، 2026



كل الوقت

أكدت أخصائية التغذية أن التخويف المتكرر من الإفطار على التمر في شهر رمضان بدعوى أنه يرفع مستوى السكر في الدم ثم الأنسولين غير دقيق.

وأوضحت عبر مقطع فيديو أن التمر رفع السكر بالفعل، لكنه ساعد الجسم على تعويض الطاقة المفقودة بعد ساعات الصيام الطويلة، وهو ما عُدَّ استجابة طبيعية لوظائف الجسم.

وبيّنت أنه لم يكن هناك داعٍ للقلق من "ببيع الأنسولين"، مشيرة إلى أن الإفطار على التمر أسهم في استعادة النشاط والحيوية. ونصحت من خافت من ارتفاع الأنسولين بتناول التمر مع مصادر للدهون الصحية مثل اللوز، أو مع الطحينة التي خففت من ارتفاع السكر، كما أمكن تناوله مع اللبن لتحقيق توازن أفضل في مستوى السكر بالدم.

<https://x.com/gorgeous4ew/status/2020456023270601210>