

استشاري سكري يحذر: الشوربة قد ترفع السكر وتزيد الوزن في هذه الحالة

9 مارس، 2026



حذر استشاري التخصص الدقيق في أمراض السكري د. عبدالرحمن بخاري من الاعتقاد الشائع لدى البعض بأن الشوربة مثل الماء ولا تحتوي على سعرات حرارية.

وأوضح أن الشوربة قد ترفع مستوى السكر في الدم بحسب محتواها من الكربوهيدرات، كما قد تؤدي إلى زيادة الوزن في حال تجاوزت السعرات الحرارية احتياج الجسم.

حسب نوعها ومكوناتها

وأشار إلى أن الشوربة، بحسب نوعها ومكوناتها، قد تحتوي على بروتين ودهون وكربوهيدرات، ما يجعلها في بعض الأحيان وجبة متكاملة وليست مجرد طبق جانبي.

ارتفاع ملحوظ في مستوى السكر

وأضاف أن شوربة الحب المنتشرة في المجتمع تحتوي على نحو 60 إلى 80% من الكربوهيدرات، ما قد يؤدي إلى ارتفاع ملحوظ في مستوى السكر، فضلاً عن احتوائها على دهون اللحم أو الدجاج والبروتين.

وأكد أهمية الانتباه إلى الكمية المتناولة من الشوربة، وكذلك الأصناف الأخرى التي يتم تناولها معها ضمن الوجبة نفسها.