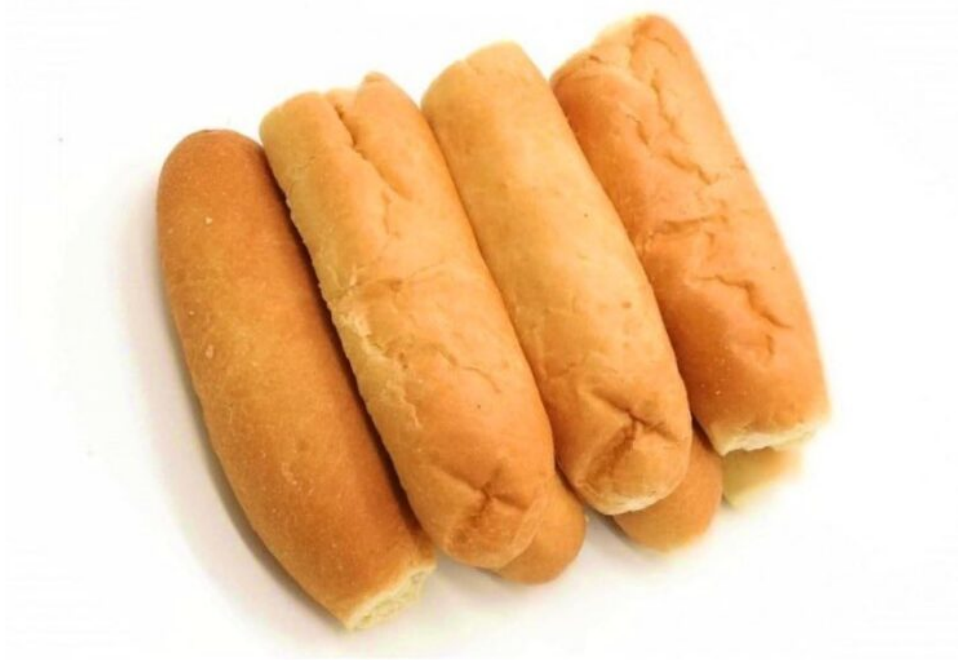


استشاري يكشف: 3 أطعمة يومية ترفع السكر أكثر مما تتوقع

29 مارس، 2026



كشف استشاري أمراض السكري يوسف ال زاهب عن 3 أكلات شائعة قد تؤدي إلى ارتفاع مستويات السكر في الدم أكثر مما يتوقعه مرضى السكري.

وأوضح ال زاهب أن هذه الأطعمة هي: المعصوب، الصامولي الأبيض، والبرقر، محذراً من الإفراط في تناولها لأنها قد تسبب ارتفاعاً مفاجئاً في السكر.

وأضاف الاستشاري أن الحفاظ على توازن النظام الغذائي ومراقبة

مستويات السكر بشكل دوري من أهم الوسائل للسيطرة على مرض السكري،
مؤكدًا أن تقليل تناول هذه الأطعمة يساعد في الحفاظ على صحة أفضل.