

لماذا ترفع مكرونة البشاميل السكر أكثر من الكبسة؟.. استشاري يٌجيب

16 أبريل، 2026



حذّر استشاري التخصص الدقيق في أمراض السكري، الدكتور عبدالرحمن بخاري، من الاعتقاد الشائع بأن المكرونة أقل تأثيرًا على سكر الدم مقارنة بالأرز، موضحًا أن طبق مكرونة البشاميل قد يرفع مستوى السكر بشكل أكبر من الكبسة.

وبيّن بخاري أن المكرونة وحدها قد تكون ذات مؤشر جلايسيمي أقل من الأرز، إلا أن إضافة صلصة البشاميل تُغيّر المعادلة، لاحتوائها على الدقيق والحليب، ما يضيف كمية إضافية من الكربوهيدرات تؤثر على ارتفاع سكر الدم.

وأكد أن هذا لا يعني منع مكرونة البشاميل بشكل كامل لمرضى السكري، وإنما يتطلب الأمر الانتباه إلى الكمية المتناولة وتجنب الإفراط فيها ضمن النظام الغذائي.