

بالفيديو.. "الشهري" يكشف فوائد البامية على مرضى السكري

19 أبريل، 2026



أوضح طبيب الأسرة د. سعود الشهري أن دراسة واسعة تناولت تأثير البامية على ضبط مستوى السكر لدى مرضى السكري.

وبيّنت نتائج الدراسة أن تناول البامية ساهم في خفض بسيط في مستوى السكر، حيث انخفض من 5 إلى 4.6 تقريبًا (بمقدار 0.42)، مع التأكيد على أهمية استمرار الالتزام بالنظام الغذائي.

وأشار إلى أن للبامية تأثيرًا على سكر الدم الصائم، لاحتوائها على ألياف لزجة تساعد كذلك في تحسين حركة الأمعاء ومكافحة الإمساك.

كما لفت إلى أنها قد تسهم بشكل إيجابي في خفض مستوى السكر

التراكمي عند إدراجها ضمن نظام غذائي متوازن.

https://x.com/saud_alshehry_/status/2045557773576941745