

أخصائي تغذية يكشف خطوات بسيطة لعلاج مقاومة الأنسولين

20 أبريل، 2026



أكد أخصائي التغذية العلاجية حامد أبوعليان أهمية اتباع نمط حياة صحي للمساعدة في علاج مقاومة الأنسولين، مشيرًا إلى ثلاث قواعد أساسية يمكن أن تُحدث فرقًا ملموسًا عند الالتزام بها.

وأوضح أن القاعدة الأولى تتمثل في تطبيق الصيام المتقطع لمدة 16 ساعة، لما له من دور في إراحة البنكرياس وتحسين استجابة الجسم للأنسولين، فيما تتمثل القاعدة الثانية في ممارسة المشي السريع لمدة 45 دقيقة يوميًا، لما يسهم به في رفع حساسية العضلات للأنسولين.

وأضاف أن القاعدة الثالثة تركز على ضرورة تضمين البروتين في كل وجبة، لما يساعد عليه في بناء العضلات وتعزيز الشعور بالشبع، مؤكدًا أن بساطة هذه الخطوات لا تقلل من أهميتها، بل إن الالتزام بها هو العامل الأهم لتحقيق النتائج المرجوة.