

استشاري يكشف قائمة أخطر الأطعمة التي ترفع السكر بسرعة

27 أبريل، 2026



حذر استشاري أمراض السكري وطب الأسرة، د. يوسف آل زاهب، من مجموعة أطعمة قد ترفع مستويات السكر في الدم بشكل سريع، داعيًا إلى الانتباه لها خاصة لدى مرضى السكري.

وأوضح أن أبرز هذه الأطعمة تشمل:

- العصائر والمشروبات المحلاة
- الخبز الأبيض بأنواعه مثل الصامولي والتميس
- الأرز الأبيض عند تناوله بكميات كبيرة
- البطاطس المقلية
- رقائق الإفطار (الكورن فليكس)
- المعجنات والحلويات مثل الكيك والبسكويت
- التمر عند الإفراط في تناوله