

بالفيديو: مختص تغذية يكشف عن أنواع العسل المناسبة لمرضى السكري.. ويحدد الكمية الآمنة

11 مايو، 2026



أوضح المختص في علوم الأغذية والتغذية الدكتور إبراهيم العريفي أن مرضى السكري يمكنهم تناول العسل بشكل آمن عند الالتزام بالكميات المحددة ومتابعة الحالة الصحية مع الطبيب المختص، مشيراً إلى أن بعض أنواع العسل قد تكون مناسبة أكثر من غيرها لهذه الفئة.

وبيّن العريفي خلال ظهوره ببرنامج "يا هلا" أن من أبرز الأنواع المناسبة عسل المير وسدر العناب وعسل الجوجوبا، لافتاً إلى أن نسبة الجلوكوز فيها أقل من الفركتوز، ما يجعل تأثيرها على مستوى السكر أقل مقارنة ببعض الأنواع الأخرى.

وأشار إلى أن الكمية الموصى بها لا تتجاوز ملعقة واحدة بوزن 20 جراماً يومياً، مع أهمية احتسابها ضمن الحصص الغذائية اليومية، والتنسيق مع الطبيب المعالج لتحديد ما يتناسب مع نوع العلاج المستخدم سواء الحبوب الدوائية أو الإنسولين.

<https://x.com/i/status/2053889779184419021>