

استشاري غدد يكشف قاعدة غذائية بسيطة للتحكم في السكر

4 يونيو، 2026



أكد استشاري الغدد الصماء والسكري موسى المالكي أن ليس جميع الأطعمة تتطلب حساباً دقيقاً للكربوهيدرات، موضحاً أن هناك مجموعة من الأغذية ذات تأثير محدود على مستوى السكر في الدم، وغالباً لا تستلزم متابعة تفصيلية.

وأوضح أن هذه الفئة تشمل الخضروات غير النشوية، واللحوم والدواجن والأسماك، إضافة إلى البيض والأجبان، وكذلك المكسرات والبذور والزيوت، فضلاً عن المشروبات الخالية من السكر مثل الماء والقهوة والشاي غير المحلى.

وأشار إلى أن الاعتماد على هذه الخيارات الغذائية يساهم في تحقيق عدة فوائد، أبرزها استقرار مستويات السكر في الدم، والحد من ارتفاعاته بعد الوجبات، إلى جانب تعزيز الشعور بالشبع وتقليل الإحساس بالجوع.

واختتم بأن القاعدة الغذائية الأهم تبقى في تقليل استهلاك السكريات

والأطعمة المصنعة، لما لذلك من دور مباشر في تحسين التحكم بمستوى السكر على المدى الطويل.