

9 أطعمة ومشروبات يجب تجنبها للوقاية من السكري

27 أغسطس، 2026



كشفت دراسات علمية وطبية عن قائمة تشمل 9 أطعمة ومشروبات يجب تجنبها للوقاية من السكري.

وتشمل القائمة

1. المشروبات السكرية والمحلاة

ينصح الخبراء باستبدال المشروبات السكرية مثل الكولا وشراب الليمون بالنسخ الخالية من السكر أو منخفضة السكر

2. الكربوهيدرات البيضاء المكررة

ينصح الخبراء باختيار الكربوهيدرات "البنية" بدلا من "البيضاء"،

مثل الأرز البني

3. اللحوم الحمراء والمصنعة

ينصح الخبراء بالحد من اللحوم الحمراء والمصنعة أو تجنبها، مثل اللحم المقدد واللحوم المعلبة والنقانق، وغيرها.

4. الدواجن المصنعة

ينصح الخبراء بتجنب الدجاج أو الديك الرومي المصنع الذي يحتوي على مكونات مضافة مثل الملح والفوسفات والمواد الحافظة والسكر.

5. الكعك والبسكويت والحلويات والشوكولاتة

ينصح الخبراء باختيار وجبات خفيفة صحية مثل الفاكهة والمكسرات غير المملحة والبذور والزبادي بدلا من البسكويت والكعك

6. منتجات البطاطا المقلية

ينصح الخبراء بتجنب رقائق البطاطا والبطاطا المقلية لأنها كربوهيدرات مكررة تزيد من خطر الإصابة بالسكري.

7. الفطائر والمعجنات

ينصح الخبراء بتجنب الفطائر والمعجنات للسبب نفسه في منتجات البطاطا المقلية؟

8. الزيوت والدهون غير الصحية

يشدد الخبراء على أهمية وجود بعض الدهون الصحية في النظام الغذائي لأنها تمدنا بالطاقة، وينصحون بالطهي باستخدام كميات صغيرة من الدهون الصحية

9. الوجبات السريعة والأطعمة الجاهزة المالحة

يشير الخبراء إلى أن معظم الملح الذي نتناوله يكون مخفيا في الأطعمة مثل الوجبات السريعة والأطعمة الجاهزة المالحة واللحوم المملحة وبعض الصلصات