بينها شاي القرفة... إليك 4 أطعمة لمحاربة مقاومة الأنسولين

اصبحت مقاومة الأنسولين مشكلة صحية شائعة في السنوات الأخيرة، حيث تؤثر على عدد كبير من الأشخاص حول العالم، وتعود أسبابها غالبًا إلى أنماط الحياة الغذائية غير الصحية، ويمكن أن تؤدي إلى مضاعفات أكثر خطورة إذا لم تُعالج بشكل صحيح.

وتُعرّف خبيرة التغذية روبالي داتا مقاومة الأنسولين بأنها حالة تمنع الجسم من تحويل الجلوكوز الناتج عن الطعام إلى طاقة تُستخدم في خلايا العضلات والكبد والدهون، وتشمل الأعراض الشائعة لمقاومة الأنسولين: زيادة العطش والجوع، والتبول المتكرر، والصداع، وعدم وضوح الرؤية، والتهابات الجلد.

وبحسب موقع "Food NDTV"، فيما يلي الأطعمة التي يجب تناولها على معدة فارغة لمحاربة مقاومة الأنسولين:

شاي القرفة

استبدل شاي الحليب بشاي القرفة. اغلِ أعواد القرفة في الماء ثم صفِها؛ إذ يُساعد شاي القرفة على تحسين مقاومة الأنسولين ويعزز امتصاص الجلوكوز في الخلايا.

المكسرات المنقوعة

انقع المكسرات مثل الجوز واللوز في الماء وتناولها في الصباح، تُظهر الدراسات أن المكسرات المنقوعة تعمل على تحسين مقاومة الأنسولين وتقليل الالتهابات بفضل محتواها العالي من الدهون الصحية والألياف.

مستخلص الصبار

يُعتبر الصبار نباتًا مفيدًا؛ وإضافة 30 مل من مستخلص الصبار إلى الماء يمكن أن يُحسن مقاومة الأنسولين ويقلل الالتهابات.

بذور الحلبة

انقع ملعقتين كبيرتين من بذور الحلبة طوال الليل واشرب الماء صباحًا. يُعتبر تناول بذور الحلبة من الطرق الفعّالة لتحسين مقاومة الأنسولين وتقليل مستويات السكر في الدم.