

ماهي الفاكهة الأفضل والأنسب لمرضى السكري؟ اختصاصية تجيب



ينصح أخصائيو التغذية، مرضى السكري باختيار تناول "التوت الأزرق" بدلا من الفواكه الأخرى، لأن خطره أقل فيما يتعلق بارتفاع السكر.

ويتسبب السكري من النوع الثاني في تراكم الجلوكوز في مجرى الدم، ما يؤدي إلى ارتفاع نسبة السكر في الدم، وبالتالي مجموعة من المضاعفات الخطيرة مثل الجروح الملتهبة ومشاكل في القلب.

وكشفت جوسلين لوران، اختصاصية تغذية مرض السكري في مركز تشارلز الطبي الإقليمي بجامعة ميريلاند، عن سبب توصيتها بتناول كوب واحد من التوت الأزرق لمرضاها المصابين بالسكري أو المعرضين لخطر الإصابة بهذه الحالة.

أولا، يمكن تجنب ارتفاع نسبة السكر في الدم بسبب محتوى التوت العالي من الألياف، ما يبطئ إطلاق سكريات الفاكهة في مجرى الدم، كما قالت لـ "Well Eating".

ويحتوي كوب واحد من التوت الأزرق على حوالي 3.6 غرام من الألياف، مقارنة بالموز الذي يحتوي على 3.1 غرام.

وتحتوي التفاحة على كمية أكبر قليلا من الألياف، لكن التوت الأزرق يحتوي على 4 غرامات أقل من سكر الفاكهة.

علاوة على ذلك، تقول لوران، إن: "خطر زيادة الوزن يكون منخفضا جدا عند تناول كميات أكبر، على عكس بعض الفواكه الأخرى بسبب انخفاض عدد السعرات الحرارية".

ووجدت الدراسات الرائدة أن "اتباع نظام غذائي منخفض السعرات الحرارية، يمكن في الواقع أن يساعد في مكافحة المرض".

ويعد التوت الأزرق غنيا بالعناصر الغذائية التي تشمل الألياف والفيتامينات (C و K) والمنغنيز.

وأشارت مراجعة أجريت عام 2023 إلى أن "مركب البوليفينول النباتي الموجود في التوت الأزرق يمكن أن يحسن نسبة السكر في الدم، ما يقلل من خطر الإصابة بالسكري".

وبالطبع، يرجى مراجعة الطبيب المختص عند إضافة خيارات غذائية إلى نظامك الصحي.