

# لائحة طعام للوقاية من الإصابة بأمراض القلب والسكري

يعتبر النظام الغذائي الصحي والسليم ونظام الحياة الصحي من أهم الأسس الضرورية للحماية من العديد من الأمراض وخصوصاً من الأمراض المزمنة مثل أمراض القلب والشرايين ومرض السكري والسمنة وارتفاع ضغط الدم والعديد غيرها.

يمكن تناول نوع معين من الأطعمة للوقاية من الإصابة بمرض السكري والسيطرة على السكر في الدم والوقاية من أمراض القلب وتعزيز صحته، تعرفوا على أهم هذه الأطعمة:

**الثوم:** يقي الثوم من الإصابة بمرض السكري بشكل خاص من خلال مساعدة الكبد على إزالة فائض السكر كما أنه يقي من الإصابة بأمراض القلب. ويمكن تناول الثوم بكمية قليلة يومياً من خلال إضافته إلى السلطة أو مع الطبخ ومع كافة المأكولات الأخرى.

**السبانخ:** تعتبر السبانخ عنصر يحتوي على نسبة عالية من مضادات الأكسدة وبحمض ألفا ليبويك لذلك يعمل على المساعدة على حرق السكر كما أنه يحفز الألياف العصبية ويحمي العينين ويقي من الإصابة بأمراض القلب.

**الأفوكادو:** تحارب الأفوكادو مرض السكري وارتفاع نسبة الكوليسترول السيء وتحفف الشعور بالجوع والشهية لأنها تحتوي على الألياف كما أنها تقي من الإصابة بأمراض القلب لأنها غنية بمضادات الأكسدة (التاينين).

**الشووفان:** يعمل الشوفان على تنظيم مستوى السكر في الدم لأنه يحتوي على مركب التريغونلين ويقي من الإصابة بمرض السكري وتحفظ نسبة الكوليسترول السيء ويكتبه الشهية لأنه غني بالألياف. يمكن تناول كوب من الشوفان مع الحليب وإضافة القرفة إليه.

**الليمون:** يساعد الليمون وعصيره على تخفيف السكر في الدم. فمن خلال إضافة كمية من عصير الليمون إلى السلطة أو الأطعمة فهذا الأمر يساعد في تخفيف نسبة السكر في الوجبة ويخفض السكر في الدم بطريقة ملحوظة.