

لائحة طعام للوقاية من الإصابة بأمراض القلب والسكري

يعتبر النظام الغذائي الصحي والسليم ونظام الحياة الصحي من أهم الاسس الضرورية للحماية من العديد من الأمراض وخصوصاً من الأمراض المزمنة مثل أمراض القلب والشرابين 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 انه يقي من الإصابة بأمراض القلب . ويمكن تناول الثوم بكمية قليلة يومياً من خلال إضافته الى 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 انه يحفز الألياف العصبية ويحمي العينين ويقي من الإصابة بأمراض القلب.

الأفوكادو: تحارب الأفوكادو مرض السكري وارتفاع نسبة الكولسترول السيئ وتخفف الشعور بالجوع والشهية لأنها تحتوي على الألياف كما انها تقي من الإصابة بأمراض القلب لأنها غنية بمضادات الأكسدة (التانين).

الشوفان: يعمل الشوفان على تنظيم مستوى السكر في الدم لأنه يحتوي على مركب التريغونولين ويقي من الإصابة بمرض السكري وتخفيض نسبة الكولسترول السيئ ويكبح الشهية لأنه غني بالألياف. يمكن تناول كوب من الشوفان مع الحليب وإضافة القرفة اليه.

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