

7 نصائح للمساعدة في خفض السكر

إليك 7 نصائح بسيطة يمكن للشخص استخدامها لتقليل السكر من نظامه الغذائي:

1. ابدأ ببطء

واحدة من أهم الأشياء التي يجب مراعاتها عند تغيير النظام الغذائي هو القيام بذلك تدريجياً. يجب أن يكون الانتقال من نظام غذائي كامل من السكر إلى واحد لا يحتوي على السكر عملية بطيئة. قد يساعد على البدء عن طريق القضاء على مصادر السكر الأكثر وضوحاً. يمكن بسهولة تجنب السلع المخبوزة ، مثل الكعك. التخلص من المشروبات السكرية والحلوة هو مكان ممتاز للبدء. يمكن للشخص أيضاً أن يحاول تقليل كمية السكر والقشدة التي يضعها في القهوة أو الشاي ، مع حذفها بشكل كامل.



2. قراءة الملصقات

بمجرد أن يتمكن الشخص من قطع السكر الأكثر وضوحاً عن نظامه الغذائي ، يمكنه أن يحول انتباهه إلى منتجات أخرى تحتوي على السكر. يمكن أن تساعد قراءة العلامات على تحديد أنواع السكريات التي يجب تجنبها. يحتوي السكر على العديد من الأسماء وهو في العديد من أنواع الشراب والمركزات. هناك على الأقل 61 اسمًا مختلفًا للسكر على الملصقات الغذائية.

يجب أن يدرك الناس أيضاً أن أي شيء ينتهي في "ose-" هو أيضاً نوع من السكر. الامثلة تشمل:

سكر القصب

جلوكوز

سكر العنب

سكر الفاكهة

اللاكتوز

يختبئ السكر في العديد من الأطعمة المختلفة في السوبر ماركت ، لذا فإن قراءة الملصق هي ضرورة مطلقة لأولئك الذين يتبعون اتباع نظام غذائي خالٍ من السكر.

3. تجنب الكربوهيدرات البسيطة

كما توصي العديد من الوجبات التي لا تحتوي على سكر بتجنب الأشخاص للكربوهيدرات البسيطة. وتشمل الكربوهيدرات البسيطة الطحين الأبيض والمعكرونة البيضاء والأرز الأبيض. يمكن تقسيم الكربوهيدرات في هذه الأطعمة بسرعة إلى سكر في الجسم ، مما قد يؤدي إلى ارتفاع مستويات السكر في الدم. يمكن للشخص استبدال الكربوهيدرات البسيطة بخيارات الحبوب الكاملة.



4. تجنب السكريات الاصطناعية

السكريات الاصطناعية هي موضوع الجدل في صناعة الحمية. فهي أكثر حلاوة من السكر ولكنها تحتوي على سعرات حرارية قليلة أو معدومة. ومع ذلك ، يمكن تناول السكريات الاصطناعية خداع الجسم إلى التفكير في تناول السكر في الواقع. يمكن أن يؤدي ذلك إلى تفاقم الرغبة الشديدة في السكر لدى الشخص ، مما يزيد من صعوبة التزامه بنظام غذائي خالٍ من السكر.

5. لا تشرب السكر

قد يكون من السهل تجنب السكر في الأطعمة المصنعة ، ولكن المشروبات المحلاة بالسكر ، مثل الصودا ، والقهوة ، والشاي المحلى ، وعصائر الفاكهة ، هي واحدة من أهم مصادر السكريات المضافة في النظام الغذائي. إن استبدال هذه المشروبات بالشاي العشبي غير المحلى ، أو القهوة بدون سكر ، أو المياه المعدنية المتلألئة ، أو المياه العادية فقط يمكن أن يساعد الشخص على تقليل تناوله من السكر والحفاظ على رطوبته.

6. التركيز على الأطعمة الكاملة

يمكن للشخص الذي يتبع نظام غذائي خالٍ من السكر أن يتناول 100% من الأطعمة الكاملة. من المرجح أن تحتوي الأطعمة المصنعة على مكونات مكررة أو السكريات المضافة. قد يختار بعض الناس الاحتفاظ بكمية صغيرة من منتجات الألبان في خطط وجباتهم ، مثل الزبادي

العادي والأجبان البسيطة والحليب.

7. وضع خطة لوجبات الطعام

التمسك بنظام غذائي بدون خطة أمر صعب. عندما تشعر بالجوع ، قد يكون الشخص أكثر عرضة للوصول إلى وجبة خفيفة غير صحية إذا لم يكن لديه وجبات مغذية ووجبات خفيفة لتسليمها.

