

## خطأ شائع يمكن أن يؤثر على مستوى السكر في الدم



وكالات - الإمارات 71  
تاريخ الخبر: 2022-06-04

يحدث مرض السكري عندما يواجه الجسم صعوبة في التحكم في مستوى السكر في الدم. وهناك نوعان شائعان من مرض السكري، هما: النوع الأول والنوع الثاني.

ومن المعروف أن داء السكري من النوع الأول هو الحالة التي يهاجم فيها جهاز المناعة في الجسم الخلايا التي تنتج الإنسولين ويدمرها، وفقا لـ "أكسبريس".

فيما يحدث مرض السكري من النوع الثاني عندما لا ينتج الجسم ما يكفي من الإنسولين أو لا تتفاعل خلايا الجسم مع الإنسولين.

ويشار إلى أن النوع الثاني هو الشكل الأكثر شيوعا لمرض السكري، ويمثل 90% من الحالات.

يعد النظام الغذائي أحد أكثر العوامل شيوعا في إدارة مرض السكري من النوع الثاني، ولا يتعلق الأمر فقط بنوع الطعام، ولكن كيف ومتى يتم تناوله.

وتقول مؤسسة "Charity Diabetes UK": "تذكر توزيع تناول الفاكهة على مدار اليوم حتى لا تتناول الكثير من الكربوهيدرات دفعة واحدة، ما قد يؤثر على مستويات الجلوكوز في الدم بعد تناول الطعام".

وحذرت "Charity Diabetes UK" من أنه "يجب تجنب عصائر الفاكهة أو على الأقل التقليل من تناولها".

والعديد من المصابين بداء السكري من النوع الثاني لم يصابوا به منذ الولادة، ومعظمهم طور المرض بمرور الوقت. ونتيجة لذلك، يحرص العلماء والأطباء على التأكيد على أهمية القيام بما في وسع المرء لتجنب الإصابة بالنوع الثاني من مرض السكري.

ويمكن أن تسبب مستويات السكر في عصير الفاكهة ارتفاعا كبيرا في مستويات السكر في الدم، وفي حين أن العصير يعد مشروبا صحيا عادة، إلا أن الكربوهيدرات الإجمالية في العصائر يمكن أن تتراكم بسرعة، وقد يكون استهلاك الكثير من الكربوهيدرات خطرا على مرضى السكري، حيث يتم تقسيمها إلى جلوكوز في الدم، وهو ما يؤدي إلى ارتفاع نسبة السكر في الدم، فيما يعد التحكم في نسبة السكر في الدم أمرا ضروريا لإدارة مرض السكري بشكل فعال.

في المقابل، يقول الأطباء إن تناول حبة فاكهة أفضل من عصيرها، بالنسبة لمرضى السكري، موضحين أن قطعة كاملة من الفاكهة يمكن أن توفر تغذية أفضل وإدارة أفضل لنسبة الجلوكوز في الدم، حيث يتم هضم الفاكهة الكاملة بشكل أبطأ، لذلك لن ترتفع مستويات الجلوكوز في الدم بسرعة مقارنة بالعصير. وسيزيد محتوى الألياف في الفاكهة أيضا من الشعور بالشبع ويساهم في وظيفة الأمعاء الصحية، بالإضافة إلى تقليل مخاطر الإصابة بأمراض مزمنة أخرى.



UAE71NEWS