قائمة أسوأ خمسة أطعمة يُحظر تناولها على مائدة الإفطار لمرضى السكري



وتعد الطريقة الأكثر فاعلية للسيطرة على هذا المرض هي التحكم في نظامك الغذائي، وبما أن وجبة الإفطار تعتبر أهم وجبة في اليوم، فإن ما تأكله خلال هذا الوقت يمكن أن يكون له تأثير على مستويات السكر في الدم أيضا.

ولكن إذا لم يتم التحكم فيه في الوقت المناسب، فقد يؤدي ذلك إلى العديد من المشكلات الصحية مثل أمراض القلب وأمراض الكلى ومضاعفات أخرى.

وفي ما يلي أسوأ 5 أطعمة يجب تجنب تناولها على الإفطار:

الحبوب

إذا كنت تعتقد أن الحبوب خيار فطور صحي بالنسبة لك، فأنت مخطئ! إذا كنت مصابا بمرض السكري، فعليك قراءة ملصق المكونات قبل شراء أي حبوب، فإذا كان يحتوي على نسبة عالية من السكر، فابتعد عنه.

علاوة على ذلك، تحتوي معظم الحبوب على نسبة منخفضة من البروتين حقا، لذلك من الأفضل التخلص منها تماما، وبدلا من ذلك، جرب نقع الشوفان طوال الليل وتناول وعاء من دقيق الشوفان في اليوم التالي مع البذور والمكسرات.

عصير الفاكهة

يعتبر عصير الفاكهة من الأشياء الأخرى التي يعتبرها معظم الناس صحية، ولكن إذا كنت مصابا بمرض السكر، فهذا أمر لا يناسبك تماما، إذ يمكن لعصائر الفاكهة أن ترفع مستوى السكر في الدم بسرعة كبيرة، حيث تحتوي على مستويات عالية من السكر الطبيعي وألياف لا تذكر، هذا يجعل عصير الفاكهة من الأطعمة التي يجب تجنبها لمرضى السكر. وبدلا من ذلك، تناول الفواكه والخضراوات الكاملة.

الزبادي المنكه

في حين أن الزبادي صحي ويقدم العديد من الفوائد الصحية، يجب عليك الابتعاد تماما عن الأنواع المنكهة والمحلاة. ويمكن أن يكون مذاق الزبادي المنكه جيدا حقا، لكن السكر المضاف والمواد الحافظة المحملة يمكن أن تزيد من نسبة السكر في الدم.

لذا فإن أفضل شيء يمكنك القيام به هو اختيار الزبادي غير المنكه وغير المحلى، وإضافة بعض الفاكهة الطازجة إليه.

البان كيك

نعلم أن البان كيك تتمتع بمذاق رائع حقا، ولكن إذا كنت مصابا بمرض السكر، فلا تفكر في تناولها على الإفطار، في الواقع، إنها أحد الأطعمة التي يجب تجنبها لمرضى السكر، يمكن أن تزيد الكربوهيدرات والسكر من مستويات السكر في الدم بسرعة، ولا تحتوى على ألياف أو بروتين لمنحك الشعور بالشبع لفترة أطول.

العصائر المثلجة

تمامًا مثل معظم الأطعمة المذكورة أعلاه التي يجب تجنبها لمرضى السكر، تبدو العصائر المثلجة صحية ولكنها ليست كذلك كونها تحتوى على العديد من المكونات التى تؤدي إلى ارتفاع مستويات السكر في الدم، وبدلا من العصير، يمكنك تجربة العصير الأخضر مع الأفوكادو والتفاح واللفت والسبانخ لبدء يومك بشكل صحيح.