تقرير يكشف عن فوائد مهمة للوز لمرضى السكري

أكد تقرير طبي أهمية تناول اللوز لمرضى السكري لما له من آثار إيجابية مهمة.

و أوضح التقرير الذي نشره موقع WebMD المتخصص بصحة الإنسان إن "اللوز يعد من الأغذية الجيدة لمرضى السكري لأنه من المكسرات الغنية بالعديد من الفيتامينات ومنها فيتامين A وبعض المعادن كالمنغنيز ومضادات الأكسدة والبروتين والنحاس والكالسيوم"، مؤكدا إن "تناوله يعد من الأمور المهمة للمرضى".

و أضاف إن "اللوز يخفض نسبة السكر بالدم، ويساهم فى تنظيم مستويات الأنسولين بالجسم وهو غني بعنصر المغنيسيوم الذى يقلل من خطر إصابة الشخص بمرض السكر، وحال الإصابة يساهم بشكل ملحوظ فى تنظيم نسبته فى الدم، ويحد من التعرض لأية مضاعفات صحية مرتبطة به".

وتابع إن "مريض السكري يكون أكثر عرضة للإصابة بأمراض القلب المختلفة، وإن تناول اللوز يحد من تعرضه لأية مضاعفات صحية مرتبطة بالمرض، ويقلل الإصابة بأمراض القلب".