
٨- أطعمة تفيد مرضى السكري

الأرضي شوكي - الخرشوف Artichoke :

- تحتوي على مادة Inolyins وهي نشا يتحول إلى سكر Levi lose يعطي الطاقة للذين يتبعون حمية ومرضى السكري، حيث إن هذا السكر غير ضار لأجسادهم وكذلك له فائدة للرياضيين.

البصل Onion :

- يساعد على تخفيف مستوى السكر في الدم.

الزيتون Olive :

- يساعد ورق الزيتون المغلي في تخفيض مستوى السكر بالدم.

اللفل Cayenne :

- مؤخراً يستعمل في علاج الآلام الناتجة عن تعقيدات السكري المسماة Diabetic neuropathy والمرضى Shingles وهو نوع من أنواع القوباء.

الملفوف Cabbage :

- يخفض نسبة السكر بالدم وينفع لمرضى السكر.

الهندباء Dandelion :

- تمزج الهندباء مع جذورى الجنسينج والزنجبيل لعمل خلطة تعالج إنخفاض السكر بالدم.

الزعرور Haw thorberrry :

- منشط للجسم .

- تغلي الأوراق وتشرب لمعالجة مرضى السكري وتعقيداته .

الطماطم Tomato :

- تساعد على إنخفاض مستوى السكرى في الدم .

الشمام :

من أفضل الأطعمة لمريض السكرى لأنه يحتوي على البيتاكاروتين وفيتامين

C المفيد لمرضى السكرى .

الصبير البري Aloe Vera :

- توضح الدراسات أن الصبار له قدرة على تقليل نسبة السكر في الدم لدى

مرضى السكرى .

الصبار- الصبير البري - التين الشوكي Aloe Vera :

- ينظم مستوى السكر بالدم عند مرضى السكر- الأحماض الأمينية

(١٨) المتوفرة فيه تعطي الجسم الطاقة وتمنع التعب وتساعد الجسم على

تخفيض السكر بالدم (الجسم يستعمل الأحماض الأمينية في إنتاج الطاقة بدل

السكريات).

- يقوي الصبير وينشط الكبد والبنكرياس وبذلك يزيد التأثير بالأنسولين

الذي ينشط حركة الجلوكوز من الدم إلى خلايا الجسم حيث يستعمل السكر في

إنتاج الطاقة، كذلك يقلل من هضم النشويات والتي تتحول إلى سكريات.

- الأحماض الأمينية (١٨) الموجودة به والألياف تعطي الجسم طاقة أكثر وتحدث بالجسم تبعاً أقل مما يساعد الجسم على تخفيف معدل سكر الدم وتكون النتيجة أنه يحسن المزاج ويكبح الشهية على الطعام ويؤمن الغذاء اللازم الكافي ويمنع تشكل وبناء الدهون وتحليل وإفراز الدهون ويزيد تكسر وتحلل الدهون وإخراجها من الجسم فيكافح السمنة.

- وهي تساعد على مكافحة السمنة من خلال غناها بالألياف التي لا تذوب التي تزيد الإحساس بالشبع والتخمة والامتلاء.

- بروتينات الصبير النباتية تساعد الجسم على سحب السوائل من الأنسجة إلى الأوعية الدموية وبذلك تكافح حصول Cellulitis وانحباس الماء بالجسم.

الفراولة Straw berry :

- يأكله مرضي السكري دون حرج لوجود سكر الفاكهة وهو يختلف عن السكر الذي يضر المصابين بالسكري.

الليمون الحامض Lemon :

- بذر الليمون خافض لمستوى السكر بالدم.

الذرة Maize Corn :

- يخفض مستوى السكر بالدم.

الشعير Barley :

- الدقيق والحب نافع لمرضي السكر الذين لا يستطيعون تناول خبز القمح الذي يرفع مستوى السكر بالدم.

الشوفان Oats :

- خافض لمستوى السكر بالدم ومستوى الأنسولين بالدم.

اللوبياء Dolic :

الفصوليا Bean, Kidney :

- تخفض مستوى السكر في الدم.

البندق Cob Nut :

- خافض لمستوى السكر بالدم Hypoglycemic.

الجوز Walnut :

- خافض لمستوى السكر بالدم.

الصنوبر Pine :

- خافض لمستوى السكر بالدم.

الفسق Pistachio :

- نافع للمصابين بالسكري، يخفض مستوى السكر بالدم.

الفاول السوداني Peanuts :

- يخفض مستوى السكر بالدم عند المصابين بالسكري.

الكاجو Cashew Nuts :

- مخفض لطيف لمستوى السكر بالدم عند المصابين بمرض السكري

بالدم.

الصعتر Thyme :

- في معالجة مرضى السكري.

القرفة Cinnamon :

- يعالج ويخفض مستوى السكر بالدم.

الفجل Radish :

الاستخدام المنتظم للفجل بشكل يومي ينظم سكر الدم.

الكرم Tumeric :

يتحكم في مرض السكر ويخفض من مقاومة الأنسولين.

الحمص :

يساعد علي تنظيم مستويات السكر في الدم. ويعتبره المتخصصون من الأطعمة المثالية لمرضى السكري وذلك نسبة إلي احتوائه علي مركبات الكربوهيدرات المعقدة التي يتم امتصاصها بشكل بطئ داخل الجسم وبذلك تخرج الطاقة بطيئة ومنتظمة والتي بدورها تساهم في تنظيم امتصاص الجلوكوز في الدم.

