

## لمرضى السكري-إليك-المفتاح-السحري- لضبط-السكر-بالدم



يسعى دوما مرضى#السكري، خاصة من النوع الثاني، إلى اتباعأنظمة غذائية صحية لضبط مستويات السكر بالدم في أجسامهم تفاديا للإصابة بمشاكل صحية أخطر كأمرض القلب والكلى والذبحة الصدرية

إلا أن الوصول إلى#نظام غذائي متوازن يتحكم بمستويات السكر بالدم ليس بالأمر السهل، حيث قد يستغرق شهورا حتى يتعرف مريض السكري على النظام الملائم لجسمه، الأمر الذي قد يترتب عليه عواقب صحية وخيمة

إليك فيما يلي الوصفة السحرية لضبط#مستويات السكر بالدم بسهولة ويسر، وهي عبارة عن 3 مكونات من مطبخك، حسب ما جاء في موقع "ديلي هيلث" المعني بالصحة

في المساء، اسلقوا بيضة وقوموا بتقسيرها، ثم استخدموا خلة الأسنان لثقبها 3 مرات، ثم ضعوا البيضة في وعاء، واسكبوا فوقها بعضا من خل التفاح يكفي لغمرها، واتركوها طوال الليل

وفي صباح اليوم التالي، تناولوا البيضة بعد انتشالها من الخل مع الحرص على شرب كوب من الماء الدافئ معها. كرروا ذلك يوميا للحصول على أفضل النتائج فيضبط مستويات السكر بالدم بوقت وجيز

وتكمن فاعلية هذه الوصفة السحرية، في كون البيض يحتوي على معظم البروتينات التي يحتاجها الجسم، كما أنه يوفر الدهون الجيدة والتي تساعدك في الحفاظ على#صحة القلب. وعلاوة على ذلك، يحتوي البيض المسلوق أيضا على الفيتامينات الضرورية التي تساعد في حماية العينين والحفاظ على عظام قوية. هذا فضلا عن الإحساس بالشبع الذي يمنحه لجسمك والذي يقي من الإفراط في تناول الأطعمة غير المرغوب فيها بالنسبة لمرضى السكري

كما أن خل التفاح يجعلك أكثر حساسية للأنسولين ويقلل من ارتفاع#السكر في الدم، وخاصة بعد تناول الطعام النشوي، حسب نتائج دراسة حديثة