لا تبدأ وجبتك بالخبز!



هل تبدأ وجبتك عادة بتناول الخبز؟ ربّما عليك إعادة النظر في هذا الأمر خاصّة إذا كنت من الأشخاص المصابين بمرض السكري، والسبب؟ الآتي:

وجدت دراسة حديثة قام بها خبراء في كلية وايل كورنيل للطب في نيويورك (Medicine Cornell Weill) ونشرت نتائجها في المجلة الطبية البريطانية المفتوحة لأبحاث العناية بالسكري (Diabetes Open BMJ Research and Care)، أن مريض السكري قيام كبير في السيطرة على مستويات السكر في دمه ضمن حدوده الطبيعية.

وأجريت الدراسة على 16 شخص من مرضى السكري من النمط الثاني، ليتبيّن أنّ تناولهم للكربوهيدرات في نهاية الوجبة قد قلل من ارتفاع مستوى السكر في الدم بعد الوجبة بمقدار النصف، مقارنة بما يحصل عند تناولهم للكربوهيدرات في بداية الوجبة.

تعمل الكربوهيدرات على زيادة مستويات السكر في الدم لدى مريض السكري، لذا ينصح عادة بتجنّب الأطعمة الغنية بالكربوهيدرات بشكل كلّي، ولكن جاءت هذه الدراسة لترجّح أنّ مريض السكري باستطاعته تناول بعض مصادر الكربوهيدرات مثل البطاطا والخبز والمعكرونة طالما كان يتناولها في نهاية الوجبة وذلك لتجنب حدوث أي ارتفاع مفاجئ في مستويات السكر في الدم.

ونصحت الدراسة مرضى السكري ببدء الوجبة بتناول اللحوم والخضراوات، الأمر الذي سوف يشعرهم بالشبع ويجعلهم يتناولون الأطعمة الغنية بالكربوهيدرات في نهاية الوجبة بكميات أقل، وبالتالي تقل فرص حدوث ارتفاع كبير في مستويات السكر في الدم.

ونوه القائمون على الدراسة إلى أنّ اتباع مريض السكري لهذه التقنية أثناء تناول الطعام قد

يعادل في تأثيره تناول المريض لجرعة من الأنسولين، كما أنّ هذه الطريقة قد تساعد المريض على تنظيم مستوى السكر في دمه على المدى البعيد.

ومع أنّ مرضى السكري ينصحون بتجنّب الكربوهيدرات كلّياً، إلّا أنّ الالتزام بهذا الأمر قد يكون صعباً لدى بعض المرضى، الأمر الذي يجعل هذه الدراسة مفيدة لهم على وجه الخصوص.

ومن الجدير بالذكر أنّ مرض السكري من النمط الثاني قد يؤدّي إذا ما تم إهماله إلى مشاكل صحّية خطيرة مثل: فشل في القلب، فقدان البصر، أمراض الكلى، وبتر الأطراف.