



هوامش

يمكن أن يؤدي ارتفاع مستويات السكر في الدم إلى مضاعفات تهدد الأطراف والحياة، في ما يلي بعض الطرق التي تساعد على خفض مستويات السكر في الدم طبيعياً



الرياضة وشرب السوائل عاملان مهمان لخفض نسبة السكر في الدم (فراشيس برس)

والجزر، والشوفان، والمكسرات، والأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من الدهون.

ممارسة التمارين الرياضية بانتظام

يمكن أن تساعد ممارسة التمارين الرياضية بانتظام في الوصول إلى وزن معتدل وزيادة حساسية الأنسولين، التي تعني أن الخلايا يمكنها استخدام السكر المتوفر في مجرى الدم بفعالية أعلى. كما تساعد التمارين الرياضية العضلات على استخدام نسبة السكر في الدم للحصول على الطاقة وتقلص العضلات. ويوصي الباحثون بالقيام بالتمارين الخفيفة لخفض نسبة السكر في الدم ومنع الضرر الذي يمكن أن يحدثه الجلوس طوال اليوم. والتمارين الخفيفة تعني تقسيم وقت الجلوس وممارسة التمارين الخفيفة كل 30 دقيقة من الجلوس ليضع دقائق مثل المشي الخفيف، أو تمارين المقاومة البسيطة مثل القرفصاء أو رفع الساق. وتشمل أشكال التمارين المفيدة الأخرى رفع الأثقال والمشي السريع والجري وركوب الدراجات والرقص والمشي لمسافات طويلة والسباحة.

تقليل مستويات التوتر

يمكن أن يؤثر الإجهاد على مستويات السكر في الدم، فعند التوتر يفرز الجسم هرمون الكورتيزول، ما يؤدي إلى ارتفاع مستويات السكر في الدم. وأظهرت إحدى الدراسات التي شملت مجموعة من الطلاب أن التمارين الرياضية وأساليب الاسترخاء، مثل اليوغا والتأمل، قللت كثيراً من التوتر وخفضت مستويات السكر في الدم.

باختصار

تُظهر العديد من الدراسات أن تناول نظام غذائي منخفض الكربوهيدرات يساعد على تقليل مستويات السكر في الدم

■ ■ ■ يساعد تناول كمية كافية من الماء على منع جفاف الجسم، والحفاظ على مستويات السكر في الدم. كما يساعد الكلى على طرد أي سكر زائد عن طريق البول

■ ■ ■ تبين الدراسات أن تناول الأطعمة ذات المؤشر الغلايسيمي المنخفض يقلل من مستويات السكر في الدم لدى مرضى السكري

مستويات السكر في الدم وتقليل خطر الإصابة بالسكري. وينصح باختيار الماء والمشروبات الأخرى الخالية من السعرات الحرارية، وتجنب المشروبات المحلاة بالسكر لأنها يمكن أن ترفع نسبة الجلوكوز في الدم، وتؤدي إلى زيادة الوزن، وتزيد خطر الإصابة بالسكري.

اختيار الأطعمة ذات المؤشر الغلايسيمي المنخفض

يقيس المؤشر الغلايسيمي (GI) مدى سرعة تحلل الكربوهيدرات أثناء عملية الهضم، ومدى سرعة امتصاص الجسم لها، وهذا يؤثر على مدى سرعة ارتفاع مستويات السكر في الدم. ويقسم المؤشر الغلايسيمي الأطعمة إلى مؤشر غلايسيمي منخفض ومتوسط ومرتفع. وتصنف على مقياس من 0 إلى 100. الأطعمة ذات مؤشر غلايسيمي منخفض إذا كان مؤشرها 55 أو أقل. وتبين الدراسات أن تناول الأطعمة ذات المؤشر الغلايسيمي المنخفض يقلل من مستويات السكر في الدم لدى مرضى السكري، ومنها الحليب، والفاصوليا،

السكري بتقليل تناول الكربوهيدرات، إذ تظهر العديد من الدراسات أن تناول نظام غذائي منخفض الكربوهيدرات يساعد على تقليل مستويات السكر في الدم.

تناول كمية وافرة من الألياف

تعمل الألياف، خصوصاً تلك القابلة للذوبان (الفاكهة، الخضار، البقوليات، الحبوب) على إبطاء عملية هضم الكربوهيدرات وامتصاص السكر، وبالتالي تعزيز الارتفاع التدريجي في مستويات السكر في الدم. ووجدت الدراسات أن النظام الغذائي الغني بالألياف يمكن أن يساعد الجسم على تنظيم نسبة السكر في الدم، ما يساهم بإدارة مرض السكري. وتبلغ الكمية اليومية الموصى بتناولها من الألياف نحو 25 غراماً للنساء و35 غراماً للرجال.

شرب كميات كافية من الماء

يساعد تناول كمية كافية من الماء على منع جفاف الجسم، والحفاظ على مستويات السكر في الدم، كما يساعد الكلى على طرد أي سكر زائد عن طريق البول. وأظهرت إحدى الدراسات أن شرب الماء بانتظام يساعد على خفض

الكويت - يارا حسين

يرتبط ارتفاع نسبة السكر في الدم بالإصابة بمرض السكري أو بمضاعفات الإصابة به، لذلك، فإن إدارة نسبة السكر في الدم مهمة بهذه الحالات، خصوصاً لدى الأشخاص المصابين بداء السكري، فارتفاع مستويات السكر في الدم يمكن أن يؤدي إلى مضاعفات تهدد الأطراف والحياة. في ما يلي بعض الطرق التي تساعد على خفض مستويات السكر في الدم طبيعياً:

تقليل كمية الكربوهيدرات المتناولة

يؤدي تناول الكربوهيدرات إلى ارتفاع مستويات السكر في الدم، إذ يفتك الجسم الكربوهيدرات إلى سكريات بسيطة، خاصة الجلوكوز، ويساعد الأنسولين على استخدامه وتخزينه للحصول على الطاقة. وعند تناول كثير من الكربوهيدرات، أو عند وجود مشكلة في وظيفة الأنسولين، فإن هذه العملية تفشل ويمكن أن ترتفع مستويات الجلوكوز في الدم. لهذا السبب، توصي الجمعية الأميركية للسكري (ADA) مرضى

وأخيراً

القمر الذي سقط في البئر

سما حسن

كانت طفلة جميلة، وتمتلك وجهاً بريئاً ومضيئاً مثل وجه القمر، ولو تحزينا الصديق والدقة، وجهها أكثر جمالاً وصفاءً منه. ولأنها كانت جميلة مثل القمر، أو أجمل منه، فقد سقطت فعلاً بحقيقة في البئر، وليس كما قرأنا ذات يوم في طفولتنا عن قصة امرأة ساذجة، ذهبت قبل بزوغ الفجر إلى البئر القريب لتملأ دلوها بالماء، فإذا هي ترى صورة القمر قد انعكست على سطح ماء البئر الصافي، فبدأت بالصراخ، وتجمّع أهل القرية حولها، فيما كانت تستنجد بهم لإنقاذ القمر. هل تسقط الأقمار في البئر حقاً؟ هل الأطفال الجميلون الأبرياء يغيبهم البئر فعلاً؟ وهل هناك أطفال في هذا العالم لا يلعبون في الحدائق تحت ظلال الأشجار، ولا يطاردون الفراشات، ويسابقون العصافير، ولكنهم يعيشون في الخيام؟ وتنهش جلودهم النبتة الحشرية الشريرة؟ ويموتون وهم صغار ولا يكبرون، وموتهم يكون بشعاً، فهم لا يرتدون الأكفان البيضاء، ولا تعرف لهم قبور ذات شواهد تحمل أسماءهم وتاريخ ولادتهم وموتهم،

حتى حين تمرّ من أمامها تتنهد في أعماقك، وتخمن أن ذلك الطفل الرائد تحت الثرى ربما مات مصادفة في حادث سيارة أو بمرض عضال، ولكن هناك أطفالاً لا يتم العثور عليهم ويصنّفون مفقودين، وآخرين متبحرين، وآخرين كعالمين تحت الأنقاض، ولم تنتشل جثثهم، أما من جرى انتشالهم، فهؤلاء قد جمعوا أشلاء، أو بأعضاء ميتورة، والأحسن حظاً فيهم يكون قد انشطر فقط إلى نصفين. الآن أنت تحبب إجابة إيجابية حقيقية وموجعة. أن الأقمار تسقط في الأبار، فهناك قمر صغير كان يتعلم أول دروسه في الحبو، لم يعد كأننا ضعيفاً ساكناً في زاوية من الخيمة، فقد أصبح قادراً على الحركة ومحاولة اكتشاف العالم على بعد خطوات، أو خارج هذا المكان الذي ليس بالخلق ولا المغتوح، فما يفصله عن صخب الآخرين وسعيهم نحو شبه حياة ستارة مهترنة. ولذلك خيل لهذا الكائن أن الخروج حين ولم يكن يعرف أن الخروج من الخيمة هو النهاية، أو السطر الأخير من أكثر القصص وجعاً وألماً. سقطت الصغيرة كايلا، فيما فقدت أمها طفلها الآخر وأباه في الحرب، ولم يعد لها سوى هذه الصغيرة التي

تؤس وحدتها وتشهد على دموعها، وتقبعان سوياً في الخيمة، وتنتظران ماذا سيحدث بعد هذا كله، ماذا سيكون هناك أكثر جزعاً ووجعاً من انشطار الروح. أسرع الصغيرة بحبوها على أطرافها الأربعة نحو مخرج الخيمة، فلا يمكن أن تطلق على تلك الستارة المهترنة التي تحجب الأنظار عمّن داخلها، وتمنح خصوصية محدودة تكاد تكون مضحكة إلى حد البكاء، لا يمكن أن تطلق عليها مسمى الباب، ولكن الفضول لاكتشاف ما وراء الستارة كان

سقطت كايلا سريعاً وغابت في قعر البئر، تاركة خلفها أمّاً لت ترى بعدها إلا الظلام