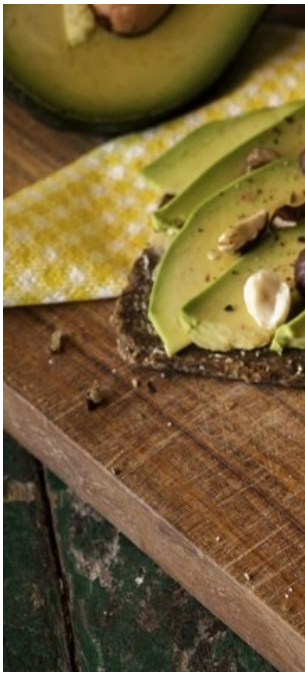
مجلة مختصة تكشف عن فاكهة تعوّض عن تناول السكر



تزداد الرغبة أحيانا في تناول السكر ، وقد يواجه البعض عدم المقدرة على ضبط نفسه لتناول السكريات، دراسة جديدة كشفت عن أسباب هذه الرغبة والبدائل التي تساعد على الحد منها.

ووفقا لدراسة في مجلة التغذية، فإن"ما يصل إلى 97٪ من النساء و68٪ من الرجال أفادوا بأنهم يعانون من أحد أنواع اشتهاء الطعام، بما في ذلك الرغبة الشديدة في تناول السكر".

وبحسب أخصائية التغذية سيدني جرين تميل الرغبة الشديدة في تناول السكر إلى نقص في البروتين أو تقيد للكربوهيدرات في النظام الغذائي وفي هذه الحالة يفضل اللجوء إلى الفواكه بطيئة الحرق مع مصادر الدهون والبروتينات لتهدئة الرغبة الشديدة.

ووفقا لبحث من London College s'King ، فإن انخفاض نسبة السكر في الدم بعد عدة ساعات من تناول الطعام يمكن أن يؤدي إلى الشعور بالجوع ويفضي إلى استهلاك مفرط للسعرات الحرارية لتعويض ذلك، وفي هذه الحالة، الحفاظ على استقرار نسبة السكر في الدم ما يعتبر المفتاح لسحق تلك الرغبة الشديدة في

تناول الطعام.

وتقول جرين إن أفضل فاكهة تساعد في سحق الرغبة بتناول شيء حلو الطعم هي "الأفوكادو" التي تحتوي على الألياف والدهون الصحية، وتضيف جرين "الأفوكادو ليس فقط مصدرا قويا للبروتين، ولكنه يوفر دهونا صحية أحادية غير مشبعة ومتعددة غير مشبعة تلعب دورا كبيرا في تغذية وإرضاء الجسم".

وبحسب الدراسات يؤمن الأفوكادو العناصر الغذائية التي "تحد من الأنسولين وارتفاع السكر في الدم"، بالإضافة إلى ذلك، فإن المحتوى العالي من الألياف في الأفوكادو يمكن أن يساعد في إبطاء معدل الهضم ويتسبب في ارتفاع تدريجي أكثر وانخفاض في نسبة السكر في الدم، ما يعني الشعور بالحيوية بعد فترة وجيزة من الاستمتاع بطبق من الأفوكادو.