أخصائية تغذية تنصح بالإبتعاد عن هذه المشروبات لإيقاف مقاومة الأنسولين

قد ترتبط مقاومة الأنسولين في الجسم بالسمنة ما يجعل من الصعب التخلص من الوزن الزائد، وهي حالة طبية يقول الإخصائيون إنه يمكن عكسها أو التحكم فيها ببعض التغييرات في نمط الحياة.

والأنسولين، هرمون يصنعه البنكرياس ويساعد في إدارة مستويات السكر في الدم، لكن في حال أنتجه الجسم بشكل مفرط تصبح الخلايا مقاومة له وترفضه وهو ما يسمى مقاومة الأنسولين، وفق ما تشرح كارولين توماسون، أخصائية تغذية في العاصمة الأميركية واشنطن.

وينقل موقع "باراد" أن الخبراء يقولون إن الخبر السار هو أن مقاومة الأنسولين في الجسم يمكن عكسها أو التحكم فيها من خلال تغييرات نمط الحياة.ويقول أخصائيو التغذية إن هناك عادة واحدة يجب على أي شخص يعاني من مقاومة الأنسولين ويريد إنقاص الوزن التوقف عن القيام بها في أسرع وقت ممكن.

يقول كيلسي كوستا، اختصاصي تغذية إن مقاومة الأنسولين غالبا ما تظهر قبل البداية الكاملة لمرض السكري، وتعمل كعلامة تحذير مبكر للمضاعفات الصحية المحتملة في المستقبل.

ويشرح "يمكن أن تؤدي المستويات العالية المستمرة من الأنسولين إلى زيادة الوزن، خاصة حول البطن، وقد ينتج عنها مشاكل صحية مختلفة، بما في ذلك مرض السكري من النوع 2 وأمراض القلب والأوعية الدموية.

و توضح توماسون أن:" مقاومة الأنسولين غالبا ما تكون ناجمة عن عوامل النظام الغذائي ونمط الحياة ، الإفراط في تناول الطعام ، وتحديدا الأطعمة التي تتطلب الأنسولين، مثل الكربوهيدرات، وهو التأثير الغذائي الرئيسي على تطوير مقاومة الأنسولين"، و تضيف " إذ تلعب الكربوهيدرات المفرطة والسكريات المضافة دوراً حاسما في تطوير مقاومة الأنسولين بمرور الوقت".

و في حين أن مقاومة الأنسولين لا تسبب زيادة الوزن مباشرة، توضح توماسون أن زيادة الوزن ومقاومة الأنسولين نوع من حلقة التغذية المرتبطة.

و تقول: "كلما زاد الوزن المكتسب، زاد احتمال أن نصبح مقاومين للأنسوليـن".تقول توماسون إنه إذا كانت هناك عادة واحدة يجب تجنبها إذا كان لديك مقاومة للأنسولين وترغب في إنقاص الوزن، فهي شرب المشروبات المحلاة بالسكر مثل مشروبات القهوة المحلاة والصودا والعصير والشاي المثلج الحلو ومشروبات الطاقة."إن تقليل هذه المشروبات هو أحد أفضل الطرق للبدء في تحسين مقاومة الأنسولين"، كما تقول.بالإضافة إلى التخلص من المشروبات السكرية من نظامك الغذائي ، يوصي كوستا أيضا بتجنب الأطعمة الغنية بالكربوهيدرات المكررة (مثل المعكرونة والخبز الأبيض) والدهون المشبعة (مثل قطع اللحم الدهنية والأطعمة المقلية). بدلا من ذلك، التركيز على الألياف والبروتين والدهون غير المشبعة.يقول اختصاصيو التغذية إنه من المهم أيضا ممارسة التمارين الرياضية بانتظام، إذ تظهر الأبحاث أن دمج التغييرات الغذائية وممارسة التمارين الرياضية بانتظام يعزز بشكل كبير حساسية الأنسولين بما يتجاوز نتائج التغييرات الغذائية وحدها.قد تكون محاولة عكس مقاومة الأنسولين أمرا مربكا، لكن توماسون تؤكد أن أي شخص تم تشخيصه بمقاومة الأنسولين يمكن التحكم في ذلك عبر تغيرات صغيرة مستمرة.