

لتفادي ارتفاع السكر.. أفضل توقيت لتناول الحلويات

ذكرت تقارير أن تناول الحلويات في أوقات معينة من اليوم قد يساعد على تجنب الارتفاعات الحادة في مستويات السكر، ما يساعد المصابين بالسكري وارتفاع سكر الدم على الاستمتاع بالحلويات. ووفق موقع «فيري ويل هيلث»، النصف الأول من اليوم هو أفضل وقت لتناول الحلويات لتجنب ارتفاع سكر الدم.

ومن المحتمل أن يساعد تناول الحلويات صباحاً أو بعد الظهر على تحسين التحكم في سكر الدم؛ ففي إحدى الدراسات الصغيرة، سجلت النساء اللاتي تناولن قطعة كعك بعد العشاء عند الساعة 7:30 مساءً ارتفاعات أكبر في سكر الدم مقارنة بمن تناولنها بعد الغداء أو في منتصف بعد الظهر، كما عانت النساء اللاتي تناولن الحلوى بعد العشاء من ارتفاع سكر الدم أثناء الصيام في صباح اليوم التالي.

وتشير بعض الأبحاث إلى أن حساسية الإنسولين تكون أعلى في الصباح ثم تنخفض تدريجياً مع مرور الوقت، ما يعني أن خلايا الجسم قد تستجيب للإنسولين بشكل أفضل خلال الصباح وبعد الظهر، ما يساعد على تنظيم مستويات السكر بصورة أفضل.

وفي بعض الحالات، يرتبط تناول الطعام في ساعات متأخرة من اليوم بزيادة الوزن وارتفاع مستويات السكر في الدم.

ويرتبط تناول الحلوى على معدة فارغة بارتفاع كبير في سكر الدم يعقبه انخفاض سريع، لذلك يوصى بتناول الحلويات ضمن وجبة متوازنة أو مع وجبة خفيفة متكاملة للمساعدة في الحد من ارتفاعات السكر.



Nader_717

مصنح الكلام



أمني

تفلة الخليفة tefla.kh@aakgroup.net

تعزيز دور الثقافة الأمنية والاجتماعية وخاصة لدى الشباب والناشئة أمر ملح، وخاصة مع التحديات والمخاطر التي تحيط بنا وبهم ومع أهمية نشر الوعي المجتمعي بكل المخاطر.

وقد أعلنت المحافظة الجنوبية فتح باب التسجيل في برنامج سمو المحافظ الأمني الاجتماعي في نسخته السابعة خلال فترة الصيف الموجهة لفتة الناشئة والشباب، وذلك ترجمة للجهود الرامية إلى السعي الحديث في تعزيز دور الثقافة الأمنية والاجتماعية لدى هاتين الفئتين بمشاركة عدد من الإدارات الأمنية بوزارة الداخلية ومؤسسات المجتمع المدني، بما يعكس مفهوم الشراكة المجتمعية الرائدة. ويشمل البرنامج تقديم سلسلة من المحاضرات والورش عبر تقنية الاتصال المرئي في مجالات الأمن الشخصي والسلامة الإلكترونية، بالإضافة إلى تعزيز الوعي المجتمعي، بما يعزز من قدرات الشباب ومهارات المشاركين في مواجهة التحديات الأمنية المعاصرة. ويهدف البرنامج إلى تأهيل المشاركين لكيفية التواصل الأمني والمجتمعي بالصورة التفاعلية والاستثنائية للغة العمرية 15-12 عاماً من الجنسين، بمشاركة الإدارة العامة للمرور والإدارة العامة للدفاع المدني وشعبة شرطة خدمة المجتمع بمديرية شرطة المحافظة الجنوبية والإدارة العامة لمكافحة الفساد والأمن الاقتصادي والإلكتروني والإدارة العامة للمباحث والأدلة الجنائية ومركز الإسعاف الوطني وبرنامج مكافحة العنف والإدمان إلى جانب مؤسسة العبرة الخليفة.

الإمارات تطلق أول قطار للركاب في نهاية الشهر

سينطلق أول قطار للركاب في الإمارات بحلول نهاية الشهر، على أن تدخل محطات الربط بين مدن عدة تدريجياً اعتباراً من نهاية سبتمبر، وفق ما أعلنت وكالة أنباء الإمارات (وام). وأفادت «وام» بأن ولي عهد أبوظبي رئيس المجلس التنفيذي للإمارة الشيخ خالد بن محمد بن زايد آل نهيان «دشن محطة قطار الركاب بمدينة محمد بن زايد في أبوظبي، كما شهد سموه إعلان شبكة خط السكك الحديدية لنقل الركاب التي ستطلق في 30 سبتمبر 2026». وأضافت أن الأسطول يضم 13 قطاراً بطاقة استيعابية تصل إلى 400 راكب للقطار الواحد. وسيبدأ التشغيل التمهيدي لخدمات القطار بين محطتي أبوظبي والفجيرة اعتباراً من 30 يونيو، وتبدأ أسعار التذاكر من 55 درهماً (نحو 15 دولاراً) في الدرجة المريحة و120 درهماً في الدرجة المميزة (نحو 32 دولاراً)، بحسب ما أوردت «وام»، وستوافق

خدمات الحوزات وشراء التذاكر عبر تطبيق قطارات الاتحاد والموقع الإلكتروني اعتباراً من 23 يونيو. وستفتتح محطة دبي في 30 سبتمبر، فيما من المقرر أن تبدأ محطات منطقة الظفرة عملياتها اعتباراً من 30 ديسمبر، على أن يستكمل القطار مساره بمحطة الشارقة في 30 مارس 2027. وأضافت «وام» أنه في إطار المرحلة المقبلة من المشروع سيتم إجراء دراسات جدوى لتقييم توسيع شبكة قطار الركاب لتشمل باقي إمارات ومناطق الدولة. ونقلت عن الشيخ خالد قوله إن المشروع يمثل «استثماراً استراتيجياً»، ويجسد رؤية دولة الإمارات في بناء شبكة وطنية متكاملة للنقل تعزز الترابط بين إمارات الدولة، وتدعم النمو الاقتصادي المستدام.. وفتح آفاق جديدة للاستثمار والسياحة والتنمية العمرانية».



الألكترونيات والأجهزة المنزلية
Electronics & Home Appliances
since 1940

NIKAI®

اجعل كل يوم أكثر راحة،
من خلال أجهزتنا المنزلية



متوفر أيضاً لدى
شركائنا المعتمدين



تسوق عبر الإنترنت
www.shopalmoayyed.com

تابعنا
ykaelectronics

للاستفسارات، يرجى الاتصال اليوم

المنامة: 66396240, 17211881

القضيبية: 66396571, 17742656

الإدارة والتحرير 1976-111
الإعلانات 1976-111
قسم التوزيع 1976-111

أسسها
محمود البردي
سنة 1976
تصدر عن دار أخبار الخليج للصحافة والنشر د.م.م

مدير التحرير
السيد زهرة

المدير العام
عبد المجيد حاجي

رئيس مجلس الإدارة
رئيس التحرير
أنور محمد عبد الرحمن

أخبار الخليج

الجريدة الأولى في البحرين