

خلال ندوة وطنية حول الأمراض المزمنة في الوسط الجامعي

أخصائيوون يحذرون من وصول عدد المصابين بالسكري إلى 5 ملايين مصاب مع حلول سنة 2030

ونصح الأطباء المشاركون في هذه الندوة بالعودة إلى النظام الغذائي المتوسطي ، والذي كان يتميز بالاعتماد على المواد الطبيعية والألياف والحبوب ، والابتعاد عن الغذاء المشبع بالدهون والكربوهيدرات المكررة ، وشرب الماء واستبدال كل المشروبات به ، وكذلك التقليل من حجم الوجبات وتقليل تناول الطعام دفعة واحدة ، والحفاظ على النسبة الصحية للفيتامين د في الجسم والذي يعزز من عمل الخلايا المنتجة للإنسولين وبالتالي السيطرة على مستوى السكر في الدم.

الإسلامية على أهمية اتباع النمط الصحي وممارسة الرياضة ، لاسيما أنهما الوسيلة الأنجح لتفادي مرض السكري وقد أوضح المتدخلون أن جائحة كورونا كان لها دور كبير في رفع نسبة الإصابة بالسكري فقد بلغت نسبة المصابين به في الفئة العمرية ما بين 18 و69 سنة 18 % في حين وصل عدد المصابين بالسكري في الجزائر حسب إحصائيات 2022 إلى مليونين و800 ألف مصاب ، وحذر المختصون من وصول العدد إلى 5 ملايين مصاب مع حلول العام 2030



الأمراض المزمنة في الوسط الجامعي ، الذي احتضنت فعالياته قاعة المحاضرات الكبرى عهد الحميد بن باديس بالجامعة

قسنطينة : دلال بوعلام

أكد يوم أمس، المشاركون في الندوة الوطنية حول الوقاية من

جامعة وهران 1 أحمد بن بلة: تكريم 165 طالبا خاتما للقرآن الكريم

الملتقى، نهار أمس، فعاليات تكنت فراسات قللة من أن