

# این ۶ کار را بعد از بیدار شدن حتما انجام دهید

23 بهمن 1404

**افرادی که سخت تلاش می‌کنند تا قند خود را کاهش دهند، باید مراقب مصرف کربوهیدرات باشند و وعده‌های غذایی مناسب برای دیابت را انتخاب کنند.**

با این حال، سطح قند خون ناشتای آن‌ها شاید پائین نیاید چرا که اغلب پنجره متابولیک صبح اغلب را از دست می‌دهند.

کاری که در ۳۰ دقیقه اول پس از بیدار شدن از خواب انجام می‌دهید، ممکن است تأثیر بیشتری بر سطح قند خون نسبت به آنچه برای صبحانه می‌خورید، داشته باشد.

در این مطلب به یک سری از عادات پیش از صبحانه که باید از آن در جهت کنترل سطح قند خون ناشتا اجتناب کرد، اشاره کرده‌ایم.

## با عجله بیدار نشوید

بدترین کاری که می‌توانید هنگام بیدار شدن انجام دهید این است که خیلی سریع تلفن خود را چک کنید یا با دیدن پیام‌ها یا چک کردن اخبار نگران شوید. صبح‌ها سطح کورتیزول بالاتر است. استرس با آزاد کردن گلوکز بیشتر توسط کبد، اوضاع را بدتر می‌کند. پنج دقیقه به خودتان آرامش بدهید. صاف بنشینید، آرام نفس بکشید و اجازه دهید سیستم عصبی شما آرام شود.

## نوشیدن آب در اولویت قرار دهید



بلافاصله پس از بیدار شدن از خواب، یک تا دو فنجان آب ساده بنوشید. کم‌آبی متوسط سطح قند خون را افزایش می‌دهد و مقاومت به انسولین را بدتر می‌کند. نوشیدن آب جریان خون را بهبود می‌بخشد، به کلیه‌ها کمک می‌کند تا از گلوکز خلاص شوند و عضلات را برای استفاده مؤثرتر از گلوکز در ساعات آخر صبح آماده می‌کند.

## ورزش سبک انجام دهید

قبل از صبحانه به مدت ۱۰ تا ۱۵ دقیقه فعالیت سبک انجام دهید. این می‌تواند شامل پیاده‌روی، حرکات کششی یا تمرینات حرکتی باشد. این بسیار مهم است. انقباض‌های عضلانی بدون نیاز به انسولین، گلوکز را از خون خارج می‌کنند. برخی افراد ممکن است تأثیر معکوس تمرینات شدید با معده خالی را تجربه کنند، زیرا ممکن است در این حالت هورمون‌های استرس و سطح قند خون افزایش یابد.

## کمی آفتاب بگیرید

بیرون بروید یا به مدت ۵ تا ۱۰ دقیقه کنار پنجره بنشینید. نور صبح بر ریتم شبانه‌روزی بدن تأثیر می‌گذارد، که به نوبه خود بر میزان حساسیت به انسولین نیز تأثیر می‌گذارد. افرادی که چرخه خواب و بیداری‌شان به هم ریخته، اغلب سطح گلوکز ناشتا بالاتری دارند و کنترل کمتری بر متابولیسم خود دارند.

## نوشیدن کافئین را به تعویق بیندازید

نوشیدن چای یا قهوه با معده خالی ممکن است سطح قند خون را در برخی افراد افزایش دهد زیرا باعث تولید کورتیزول و آدرنالین در بدن می‌شود. به جای نوشیدن قهوه بلافاصله پس از بیدار شدن، آن را هنگام ورزش سبک یا هنگام صبحانه میل کنید.



## صبحانه‌ای سرشار از پروتئین بخورید

پس از اتمام این مراحل، به جای شروع روز با کربوهیدرات‌های تصفیه‌شده، صبحانه‌ای سرشار از پروتئین، شامل تخم‌مرغ، ماست، پنیر، بادام یا عدسی میل کنید. پروتئین افزایش قند خون بعد از غذا را کنترل می‌کند و باعث می‌شود احساس سیری کنید.

این برنامه برای کاهش قند خون به سه روش عمل می‌کند: با کاهش هورمون‌های استرس، بهبود جذب گلوکز بدون انسولین و هماهنگ‌سازی ریتم شبانه‌روزی بدن. این برنامه جایگزین داروهای ضروری نمی‌شود؛ در عوض، برای بسیاری از افراد، سطح گلوکز ناشتا و بعد از غذا را به طور قابل توجهی بهبود

