

آنانی که سیب سبز ناشتا می‌خورند، کم‌تر در معرض ابتلا به دیابت نوع دوم قرار می‌گیرند

17 اسفند 1401

مزیت خوردن **سیب سبز** ناشتا، این است که به شما کمک می‌کند تا قند خون خود را ثابت نگه دارید که این برای بیماران دیابتی یا کسانی که در خطر ابتلا به دیابت قرار دارند.

بسیار مهم است. باید به خاطر داشته باشید که هنگام خواب متابولیسم بدن به کار خود ادامه می‌دهد، و پانکراس ممکن است در تنظیم گلوکز دچار مشکل شود. از آنجا که سیب حاوی فیبر محلول است، خوردن آن با شکم خالی جذب شکر در روده را به تاخیر می‌اندازد و این اثر در بیشتر روز ادامه پیدا می‌کند.

مطالعاتی وجود دارند که نشان می‌دهند آنانی که سیب ناشتا می‌خورند، کمتر در معرض ابتلا به دیابت نوع دوم قرار می‌گیرند. طبق گفته پزشکان، هر فرد در روز به ۲۸ گرم فیبر نیاز دارد. یک عدد سیب دارای ۵ گرم فیبر است و خوردن آن به صورت ناشتا، برای بدن بسیار مفید است.