

میوه های مفید و دارویی برای افراد دیابتی

11 شهریور 1402

برخلاف تصور عمومی، رژیم خاصی برای دیابت وجود ندارد. شما باید در رژیم غذایی خود، میوه‌ها، سبزی‌ها، پروتئین‌ها و دانه‌هایی که دارایی فیبر، کربوهیدرات و آنتی‌اکسیدان هستند، قرار دهید و مصرف چربی‌های اشباع‌شده، کربوهیدرات‌های تصفیه‌شده و شیرینی‌ها را کاهش دهید. در واقع این بهترین برنامه غذا برای افراد دیابتی محسوب می‌شود. مصرف غذاهای شیرین، گاهی خوب است تا زمانی که بتوانید آن‌ها را بخشی از رژیم غذایی خود قرار دهید.

۱. میوه پرتقال

خوردن میوه پرتقال به‌عنوان یک میوه غنی از ویتامین C می‌تواند برای دیابتی‌ها کاملاً مفید و ضروری باشد. میوه پرتقال قند زیادی ندارد و کاملاً طبیعی است. همچنین قند موجود در میوه پرتقال کم و شاخص گلوکزی آن پایین است که باعث جذب آهسته قند آن به بدن شده و انسولین خون را تنظیم می‌کند. خوردن میوه پرتقال به‌صورت روزانه هیچ مشکلی برای افراد مختلف به وجود نمی‌آورد. شاخص گلوکز میوه پرتقال بین ۳۱ تا ۵۱ است. روزی یک لیوان آب میوه پرتقال میل کنید زیرا فاقد فیبر است.

۲. میوه سیب

میوه سیب، میوه دیابتی‌ها است. میوه سیب سرشار از فیبرهای محلول، ویتامین C و آنتی‌اکسیدان هستند. همچنین میوه سیب شامل پکتین هستند که به سم‌زدایی بدن و حذف مواد مضر کمک می‌کند و نیازهای بدن به انسولین را هم تا ۳۵ درصد کاهش می‌دهد. میوه سیب در جلوگیری از بیماری‌های چشمی در افراد دیابتی کمک زیادی خواهد کرد. شاخص گلوکز میوه سیب بین ۳۰ تا ۵۰ است. میوه سیب در هر فصلی و در هر رنگی وجود دارد. سیب‌ها طعم‌های ترش و شیرین دارند و به انواع مختلف می‌توانید بخورید و سعی کنید آن را با پوست بخورید زیرا در پوست

ت آن فیبر و آنتی‌اکسیدان وجود دارد. فیبر موجود در میوه سیب باعث سیری می‌شود و گرسنگی را از بین می‌برد. آنتی‌اکسیدان موجود در آن به همراه ویتامین‌ها، موجب افزایش قوای ایمنی بدن می‌شود. علاوه بر این، خوردن میوه سیب به هضم راحت غذا کمک بی‌شماری می‌کند. اگر دیابت دارید، روزی یک عدد میوه سیب مصرف کنید.

۳. میوه گریپ‌فروت

میوه گریپ‌فروت دارای ویتامین C فیبر محلول و ترکیبی از میوه لیمو و پرتقال است. علاوه بر این ترکیبات تنظیم‌کننده قند خون آن را در میان میوه‌های مناسب برای افراد دیابتی قرار داده است. میوه گریپ‌فروت، میوه دیابتی‌ها است. شاخص گلوکز گریپ‌فروت ۲۵ است. مصرف روزانه یک عدد میوه گریپ‌فروت نه تنها میزان قند خون را تنظیم کرده بلکه باعث کاهش وزن شما و آب شدن چربی در حفظ سلامت شما می‌شود.