آیا توت فرنگی برای مبتلایان به دیابت مفید است؟

20 اسفند 1402

توت فرنگی سرشار از ویتامین C فیبر و آنتی اکسیدان است اما به دلیل شیرین بودن آن، افرادی که دیابت دارند از خوردن توت فرنگی اجتناب می کنند.

به گزارش هلث شاتز، توت فرنگی دارای رنگ قرمز، بافت آبدار و شیرینی لذت بخش است. از چیزکیک گرفته تا سالاد و اسموتی، توت فرنگی طعم تقریباً هر غذایی را افزایش می دهد.

توت فرنگی سرشار از ویتامین C فیبر و آنتی اکسیدان است اما به دلیل شیرین بودن آن، افرادی که دیابت دارند از خوردن توت فرنگی اجتناب می کنند. با این حال، بیماران دیابتی می توانند از توت فرنگی در حد اعتدال لذت ببرند و از فواید بی نظیر آن استفاده کنند.

آیا توت فرنگی برای مبتلایان به دیابت مفید است؟

از آنجایی که توت فرنگی منبع عالی ویتامین ها و مواد معدنی است، به دلیل مزه و فواید تغذیه ای آنها بسیار مورد استفاده قرار می گیرند. این میوه سرشار از فیبر است و کالری کمی دارد و دارای مواد مغذی زیادی مانند ویتامین C و آنتی اکسیدان است، به همین دلیل توت فرنگی برای افراد مبتلا به دیابت می تواند مفید باشد.

به دلایل زیر توت فرنگی می تواند به مدیریت دیابت کمک کند:

1. توت فرنگی شاخص گلیسمی پایینی (GI) دارد

توت فرنگی با وجود شیرینی طبیعی، شاخص گلیسمی پایینی دارد؛ این بدان معنی است که آنها می توانند به جلوگیری از افزایش سطح گلوکز خون کمک کنند.

2. توت فرنگی سرشار از فیبر است

توت فرنگی سرشار از فیبر غذایی است که جذب قند را کند می کند و سطح قند خون را بهبود می بخشد. علاوه بر این، فیبر همچنین هضم و سیری را تقویت می کند و به مدیریت وزن کمک می کند که یکی دیگر از عوامل مهم در مدیریت دیابت است.

3. توت فرنگی آنتی اکسیدان دارد

یک مطالعه منتشر شده در Food and Nutrition نشان می دهد که توت فرنگی سرشار از آنتی اکسیدان هایی مانند آنتوسیانین است که ممکن است خواص ضد التهابی، ضد سرطانی و ضد میکروبی داشته باشد. اثرات ضد التهابی در توت فرنگی برای کاهش مقاومت به انسولین شناخته شده است.

4. توت فرنگی به مدیریت وزن کمک می کند

چاقی عامل اصلی دیابت است. خوردن توت فرنگی می تواند به مدیریت وزن کمک کند زیرا کالری کم و محتوای آب بالایی دارد.

5. توت فرنگی سلامت قلب را ارتقا می دهد

دیابت خطر مشکلات قلبی را افزایش می دهد. توت فرنگی می تواند با کاهش سطح کلسترول بد LDL کاهش استرس اکسیداتیو و بهبود عملکرد عروق خونی از سلامت قلب حمایت کند.

تمام این فواید مصرف توت فرنگی می تواند برای افراد مبتلا به دیابت مفید باشد.

بنابراین، آیا یک دیابتی می تواند توت فرنگی بخورد؟

بله، بیماران دیابتی می توانند توت فرنگی را به عنوان بخشی از یک رژیم غذایی متعادل مصرف کنند. با این حال، مهم است که به اندازه سهم توجه داشته باشید. از آنجایی که توت فرنگی حاوی کربوهیدرات است، اگر به مقدار زیاد مصرف شود، می تواند باعث افزایش سطح قند خون شود.

یک فنجان توت فرنگی ورقه شده حاوی تقریباً 11 گرم کربوهیدرات است که 2.9 گرم آن فیبر رژیمی است. از این رو، مصرف توت فرنگی در حد اعتدال، همراه با سایر مواد غذایی با شاخص گلیسمی پایین، می تواند با مدیریت موثر سطح قند خون به افراد مبتلا به دیابت کمک کند.