میوه ای که به تنهایی می تواند قاتل قند خون شود

28 خرداد 1401

زردآلو کالری و کربوهیدرات کاملا پایینی دارد (این میوه شامل ۱۷ کالری و ۴ گرم کربوهیدرات می باشد) که برای دیابتی ها مفید است و می تواند بخشی از رژیم غذایی افراد دیابتی باشد، فیبر زردآلو می تواند سطح قند خون را تنظیم کند.

همچنین شاخص گلیسمیک پایینی دارد، به این معنی که اثر پایدار بر روی سطح قند خون دارد. زردآلو غنی از ویتامین ایی است که به عنوان آنتی اکسیدان عمل می کند و سطح قند خون را بهبود می بخشد