یوگا استرس را برای کنترل قند خون کاهش می‌دهد

1 شهریور 1402

افراد مبتلا به دیابت علاوه بر رعایت رژیم غذایی خاص نیاز به تحرک بدنی برای بهبود وضعیت جسمانی خود دارند.

تحقیقات نشان می‌دهد که اگر دیابت دارید، یوگا مانند «تای چی»، می‌تواند به کاهش استرس و مدیریت این بیماری کمک کند. وقتی سطح استرس بالاتر می‌رود، سطح قند خون شما نیز بالا می‌رود. یکی از مزایای یوگا به عنوان یک ورزش این است که می‌توانید آن را هر چند وقت یکبار که دوست دارید انجام دهید.

البته هرچه بیشتر، بهتر. محققان در تحقیقی که نتایج آن در مجله فعالیت بدنی و سلامت انتشار یافته به این نتیجه رسیدند که ورزش به کاهش علائم افسردگی در بزرگسالان مبتلا به دیابت نوع ۲ کمک می‌کند.