

۴ نوشیدنی ساده که به پایین آوردن قند خون کمک می‌کنند

6 اردیبهشت 1405

۴ نوشیدنی ساده را در این مطلب معرفی می‌کنیم که به پایین آوردن قند خون کمک می‌کنند.

۱. آب؛ ساده‌ترین و مهم‌ترین نوشیدنی برای قند خون

شاید به‌ظاهر خیلی معمولی به نظر برسد، اما آب یکی از بهترین انتخاب‌ها برای کمک به تنظیم قند خون است. نوشیدن آب کافی در طول روز می‌تواند به موارد زیر کمک کند:

حفظ تعادل قند خون

بهبود عملکرد کلی بدن

روان‌سازی مفاصل و کاهش خستگی

میزان دقیق نیاز به آب برای هر فرد با توجه به سن، وزن، جنسیت و سطح فعالیت متفاوت است، اما به طور کلی برای بزرگسالان حدود ۲ تا ۳.۷ لیتر در روز توصیه می‌شود.

آب، به‌خصوص آب معدنی بدون قند، از نوشابه‌ها و آبمیوه‌های صنعتی برای قند خون بسیار بهتر است.

البته در موارد بسیار نادر، نوشیدن بیش از حد آب ممکن است باعث مسمومیت آبی شود که می‌تواند با علائمی مثل تهوع، استفراغ و گیجی همراه باشد. پس اعتدال مهم است.

۲. چای سبز؛ کمک‌کننده‌ی ملایم به کنترل قند خون

چای سبز سال‌هاست به‌عنوان یک نوشیدنی سلامت‌محور شناخته می‌شود. برخی پژوهش‌ها نشان داده‌اند که چای سبز ممکن است در کنترل قند خون نقش داشته باشد، هرچند هنوز به تحقیقات بیشتری نیاز است.

چای سبز حاوی ترکیبات گیاهی به نام کاتچین است. این ترکیبات می‌توانند:

حساسیت بدن به انسولین را بهتر کنند

به تنظیم بهتر سطح قند خون کمک کنند

انسولین هورمونی است که توسط پانکراس ترشح می‌شود و وظیفه‌اش کنترل میزان قند در خون است.

کاتچین‌ها می‌توانند به‌عنوان روش تکمیلی در مدیریت قند خون مفید باشند، اما جایگزین دارو یا برنامه

درمانی پزشک نیستند.

چای سبز حاوی مقداری کافئین هم هست، بنابراین:

بهتر است مصرف روزانه کافئین شما کمتر از ۴۰۰ میلی گرم باشد.
مصرف تا حدود هشت فنجان چای سبز در روز برای بیشتر بزرگسالان بی خطر محسوب می شود.
اگر باردار یا شیرده هستید، بهتر است مصرف چای سبز را به حداکثر شش فنجان در روز محدود کنید.

۳. آب گوجه فرنگی؛ نوشیدنی خوش رنگ برای کمک به قند خون



گوجه فرنگی حاوی ترکیبی به نام لیکوپن است؛ یک رنگدانه گیاهی (کارتنوئید) که:

خاصیت آنتی اکسیدانی قوی دارد

می تواند به کاهش مقاومت به انسولین و کمک به جلوگیری از عوارض دیابت کمک کند

نوشیدن آب گوجه فرنگی بدون شکر اضافه شده می تواند به حفظ تعادل قند خون کمک کند؛ به خصوص اگر به عنوان بخشی از یک رژیم غذایی سالم مصرف شود.

به طور کلی، توصیه می شود:

زنان بزرگسال روزانه حدود ۲ تا ۳ لیوان سبزیجات

مردان بزرگسال روزانه حدود ۳ تا ۴ لیوان سبزیجات مصرف کنند

حدود ۲ تا ۳ لیوان آب گوجه فرنگی می تواند بخش زیادی از نیاز روزانه شما به سبزیجات را تأمین کند، البته به شرطی که نمک و شکر اضافه شده نداشته باشد.

۴. چای سیاه؛ نوشیدنی آشنا با فواید کمتر شناخته شده



چای سیاه، که در ایران بسیار پرمصرف است، فقط یک نوشیدنی معمولی برای استراحت و دورهمی نیست؛ آنتی‌اکسیدان‌های موجود در چای سیاه ممکن است در تنظیم قند خون هم مفید باشند.

برخی تحقیقات نشان داده‌اند که:

نوشیدن بیش از یک فنجان چای سیاه در روز می‌تواند خطر ابتلا به دیابت را حدود ۱۴ درصد کاهش دهد.

ترکیبات آنتی‌اکسیدانی موجود در چای سیاه به نام تی‌فلاوین‌ها به کاهش اثر رادیکال‌های آزاد کمک می‌کنند.

رادیکال‌های آزاد مولکول‌های ناپایداری هستند که می‌توانند باعث آسیب سلولی شوند و در طول زمان خطر ابتلا به بیماری‌های مزمن، از جمله دیابت، را افزایش دهند.

هرچند شواهد امیدوارکننده‌اند، اما باز هم نیاز به تحقیقات بیشتر برای تأیید قطعی تأثیر چای سیاه بر قند خون وجود دارد.

نکته مهم این است که چای را بدون قند یا با حداقل قند مصرف کنید؛ وگرنه اثر مثبت احتمالی آن روی قند خون خنثی می‌شود.