

۷ کاهش دهنده طبیعی قند خون را بشناسید

17 آبان 1404

دیابت نوعی بیماری شایعی است که معمولاً در مراحل پیشرفته قابل تشخیص می‌باشد. روش‌های مختلفی برای کاهش قند خون و انواع دیابت وجود دارد که ساده‌ترین آنها استفاده از برخی مواد غذایی و خوراکی‌ها می‌باشد.

اگر در معرض دیابت قرار دارید و می‌خواهید قند خونتان کاهش یابد نوع تغذیه تان را اصلاح کنید و به مواد غذایی کاهنده قند خون روی بیاورید که بهترین شیوه است.

به گزارش نمناک، دیابت نوعی بیماری شایعی است که معمولاً در مراحل پیشرفته قابل تشخیص می‌باشد. روش‌های مختلفی برای کاهش قند خون و انواع دیابت وجود دارد که ساده‌ترین آنها استفاده از برخی مواد غذایی و خوراکی‌ها می‌باشد. افرادی که مبتلا به پیش دیابت هستند، دچار افزایش احتمال ابتلا به دیابت در آینده می‌شوند، این همان چیزی است که باعث می‌شود تا جایی که می‌توانید برای داشتن زندگی سالم تلاش کنید.

برای کاهش قند خون چه بخوریم؟

۱. سعی کنید سرکه سیب بخورید:

سرکه سیب اسیدهای چرب امگا ۳ را کاهش می‌دهد، که میزان قند خون ناشتا و پس از غذا را هم کاهش می‌دهد با این حال سرکه سیب می‌تواند بیش از حد تلخ و یا قوی باشد و برخی از افراد در هنگام بلعیدن احساس تحریک مری دارند.

برای این که آن را خوش طعم‌تر کنید، ۲ قاشق چای خوری را در ۸ اونس آب مخلوط کنید و به عنوان یک سس سالاد استفاده کنید.

۲. مواد غذایی با فیبر بالا بخورید:



غذاهایی که دارای فیبر بالا هستند، به حفظ سطح قند خون کمک می‌کنند و جهش و کاهش‌های بزرگ را کمتر می‌کنند. فیبر هم چنین به کاهش مقاومت انسولین کمک می‌کند و می‌تواند خطر ابتلا به دیابت را کاهش دهد.

هدف دریافت حداقل ۲۵ تا ۳۰ گرم فیبر در روز از غذاهای تازه، بدون پردازش و غذاهای فصلی است.

۳. مکمل عصاره دارچین را استفاده کنید:

عصاره دارچین نیز در بهبود قند خون در افراد مبتلا به دیابت و پیش دیابت موفق عمل کرده است، اما مراقب باشید که چگونه عصاره دارچین را مصرف می‌کنید، کاپ کیک دارچینی قندی حساب نمی‌شود!

مکمل بهترین راه برای دریافت عصاره دارچین خالص است.

۴. غذاهای غنی از کروم بخورید:

کروم برای عملکرد سلولی سالم ضروری است و به عملکرد انسولین نیز کمک می‌کند. مکانیسم دقیقی به طور کامل برای آن شناخته نشده است، اما سطح کروم ناکافی می‌تواند با متابولیسم سالم گلوکز مواجه شود.

شما می‌توانید دوز روزانه کروم را از بروکلی، جو دو سر، جو و گوجه فرنگی دریافت کنید.

۵. آووکادو:



اسیدهای چرب اشباع نشده (PUFAs) و اسیدهای چرب غیر اشباع (MUDAs) اجزای مهم یک برنامه غذایی سالم قند خون هستند. آن‌ها می‌توانند حساسیت انسولین را بهبود بخشند.

آن‌ها هم چنین می‌توانند باعث افزایش احساس سیری و تاثیر سالم بر فشار خون و التهاب شوند. MUFAها مواد مغذی کلیدی در آووکادو هستند.

مطالعات نشان داده‌اند که آووکادو خطر ابتلا به سندروم متابولیک را کاهش می‌دهد این یک گروه از عوامل خطرزا است که می‌تواند خطر ابتلا به دیابت را افزایش دهد. هم چنین می‌تواند خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی مانند بیماری‌های قلبی و سکته مغزی را هم افزایش دهد.

آووکادو هم چنین GI کمی دارد و برای یک دسر منحصربه‌فرد دیابت دوستانه، سعی کنید قندی اضافه نکنید، و پودینگ شکلاتی با آووکادو خام درست کنید.

۶. ماهی تن، هویج و ماهی با اسیدهای چرب امگا ۳:

پروتئین به بدن کمک می‌کند تا خود را حفظ و تعمیر کند؛ از آن جایی که پروتئین سطح قند خون را تحت تاثیر قرار نمی‌دهد و آن را افزایش نخواهد داد. پروتئین هم چنین احساس سیری را افزایش خواهد داد، بنابراین تکیه بر پروتئین به جای نان، برنج و یا ماکارانی ممکن است یک راه خوب برای مدیریت قند خون شما می‌باشد.

ماهی یک منبع عالی از پروتئین است. ماهی چربی ناسالم کمی دارد و منبع خوبی از اسیدهای چرب امگا ۳ است. گزینه‌های خوب عبارتند از:

ماهی سالمون

ماهی قزل آلا

تن ماهی آب‌های گرمسیری

ماهی خال مخالی

نوعی ماهی پهن بزرگ

۷. سیر:

سیر دارای توان بالقوه برای کنترل قند خون است. گزارش‌هایی وجود دارد که نشان می‌دهد مصرف سیر می‌تواند قند خون ناشتا و قند خون شما در هنگام غذا خوردن کاهش دهد. مطالعات مشابهی نیز نشان می‌دهد که پیاز اثرات مثبتی بر میزان قند خون دارد.