

8 سبزی کم کربوهیدرات برای دیابتی ها



راه هوشمند برای جلوگیری از فوران قند خون در مبتلایان به دیابت نوع دو، انتخاب سبزیجات کم کربوهیدرات است. سبزیجات غیر نشاسته ای یا کم کربوهیدرات حاوی ویتامین ها، مواد معدنی و فیبر و در عین حال کم کالری هستند.

راه هوشمند برای جلوگیری از فوران قند خون در مبتلایان به دیابت نوع دو، انتخاب سبزیجات کم کربوهیدرات است. سبزیجات غیر نشاسته ای یا کم کربوهیدرات حاوی ویتامین ها، مواد معدنی و فیبر و در عین حال کم کالری هستند.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از آوای سلامت، در اینجا 8 نوع سبزی مفید به حال دیابتی های نوع دو بیشتر معرفی شده است:

اسفناج: این سبزی کم کربوهیدرات انتخاب عاقلانه ای برای مبتلایان به دیابت نوع دو و حاوی فولات، بتاکاروتن و ویتامین کا است. محققان حتی اعلام کرده اند که رژیم غذایی سرشار از سبزیجات برگ سبز تیره مانند اسفناج خطر ابتلا به دیابت را تا حدود زیادی کاهش می دهد.

گوجه فرنگی: حاوی ویتامین ث و یک منبع عالی از ویتامین آ و پتاسیم محسوب می شود. هر فنجان آب گوجه فرنگی تنها 32 کیلوکالری دارد. گوجه فرنگی حاوی لیکوپن و آنتی اکسیدان های قوی است که در برابر بیماری های قلبی، سرطان پروستات و ... محافظت ایجاد می کند ضمن این که برای دیابتی ها یک خوراکی کم کربوهیدرات است.

کلم بروکلی: علاوه بر این که کربوهیدرات کمی دارد، سرشار از ویتامین های آ، ث و کا، فیبر و آهن است.

خیار: یک فنجان خیار خرد شده تنها 5 گرم کربوهیدرات دارد و شما در صورتی که مبتلا به دیابت باشید، بدون هیچ گونه نگرانی می توانید مقادیر زیادی از آن را مصرف کنید. خیار یک منبع عالی از ویتامین کا، پتاسیم و ویتامین ث نیز محسوب می شود.

کلم: خوردن کلم یک راه ارزان برای اضافه کردن ویتامین های کا و ث به رژیم غذایی است البته به علاوه آنتی اکسیدان ها، فیبر، منگنز و ویتامین ب 6.

کلم بروکسل: این نوع کلم نیز سرشار از ویتامین آ، ث و فولات و فیبر است و محققان بر این باورند که علاوه بر فوایدش برای دیابتی ها، می تواند برخی سرطان ها را دفع کند.

گل کلم: این نوع سبزی سرشار از ویتامین ث، فیبر، پتاسیم و فولات است. به علاوه مصرف روزانه 122 گرم از این سبزی در روز تا 14 درصد خطر ابتلا به دیابت نوع دو را کاهش می دهد.

مارچوبه: این گیاه نیز در هر فنجان تنها 27 کالری و 5 گرم کربوهیدرات دارد و سرشار از ویتامین های آ و کا است. هنگام خرید مارچوبه تلاش کنید ساقه های سبز روشن آن را انتخاب کنید. مصرف منظم مارچوبه سبب کنترل میزان قند خون و افزایش تولید انسولین در بدن می شود.

منبع: everydayhealth.com