

راهکارهای علمی کنترل دیابت

دیابت بیماری متابولیکی است که بر اثر نقص در ترشحات انسولین یا عملکرد آن یا هر دو رخ می دهد.



دیابت بیماری متابولیکی است که بر اثر نقص در ترشحات انسولین یا عملکرد آن یا هر دو رخ می دهد. به طور معمول میزان قند خون از طریق انسولین به طور دقیق کنترل می شود. انسولین هورمونی است که پانکراس آن را تولید می کند. انسولین میزان قند خون را کاهش می دهد. هنگامی که میزان قند خون بالا می رود (به دلایل مختلف از جمله پس از غذا خوردن)، انسولین از طریق پانکراس تولید می شود. در بیماران دیابتی تولید نا کافی یا نبود واکنش به انسولین به افزایش قند خون منجر می شود. دیابت یک بیماری مزمن است که اگر چه قابل کنترل است اما در تمام عمر با فرد می ماند.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از روزنامه خراسان، چند راهکار برای کنترل دیابت:

1. ورزش کنید:

بزرگ ترین تغییری که بیماران می توانند در زندگی شان ایجاد کنند، ورزش کردن است. به گفته محققان ورزش منظم واکنش بدن به انسولین را بهبود می دهد و میزان گلوکز را کنترل می کند.

2. دارچین مصرف کنید :

آنتی اکسیدان موجود در دارچین باعث می شود قند خون کنترل شود. زردچوبه و زیره نیز علایم التهاب را در این دسته از بیماران کاهش می دهد و واکنش بدن به انسولین را بهبود می بخشد.

3. مصرف گوشت را کاهش دهید:

میزان زیاد آهن در گوشت قرمز عملکرد انسولین را کاهش می دهد و می تواند به سلول های پانکراس که انسولین تولید می کند، آسیب برساند. نمک و نیتريت بالای موجود در گوشت های فرآوری شده نیز می تواند سلامت بدن را تهدید کند. بیماران می توانند پروتئین های گیاهی مانند لوبیا یا مغز، طیور بدون چربی و غذای دریایی را جایگزین گوشت کنند.

4. به ورزش یوگا بپردازید:

این ورزش علاوه بر ثابت نگه داشتن قند خون در افراد دیابتی، باعث کاهش وزن نیز می شود. استرس می تواند به افزایش میزان قند در افراد دیابتی منجر شود؛ در این زمینه برخی حرکات های یوگا برای مقابله با استرس موثر است.

5. روغن ماهی مصرف کنید:

روغن ماهی که اسید چرب امگا 3 است برای کنترل کردن دیابت نیز مفید است. با مصرف این روغن، میزان هورمون مهم کنترل کننده قند افزایش پیدا می کند و در نتیجه کنترل گلوکز در بدن بهتر انجام می شود و روند سوخت و ساز چربی نیز بهبود می یابد. روغن ماهی دارای خاصیت ضد التهابی است. از آن جا که مقاومت انسولین با التهاب ارتباط دارد، بیشتر پزشکان روغن ماهی را تجویز می کنند.

6. استعمال دخانیات را کنار بگذارید:

مصرف سیگار کنترل میزان قند را در افراد دیابتی دشوارتر می کند و این امر خطر بروز مشکلاتی مانند نابینایی یا مشکلات قلبی را افزایش می دهد. زمانی که نیکوتین موجود در سیگار وارد خون می شود، میزان قند خون تا 34 درصد افزایش می یابد.