

## مواد غذایی مفید در کنترل قند خون را بشناسیم

کنترل و مدیریت رژیم غذایی، یکی از بزرگ ترین مشکلاتی است که افراد دیابتی با آن مواجه هستند.



کنترل و مدیریت رژیم غذایی، یکی از بزرگ ترین مشکلاتی است که افراد دیابتی با آن مواجه هستند.

به گزارش خبرنگار مهر، در مورد اینکه افراد دیابتی چه چیزی می توانند بخورند و چه چیزی را نمی توانند، برداشت های اشتباه زیادی وجود دارد. اما طبق توصیه متخصصان، برخی مواد خوراکی به مدیریت و کنترل بهتر دیابت کمک می کنند که در ادامه به آنها اشاره می شود.

ارزن: این ماده خوراکی منبع غنی از پروتئین، نشاسته مقاوم، ویتامین ها و مواد معدنی نظیر آهن، کلسیم، فسفر و پتاسیم است. همچنین ماده ای غنی از آنتی اکسیدان است که قطعاً برای افراد دیابتی مفید است.

ماهی: منبع خوب اسید چرب امگا۳ است که به کنترل کلسترول و تری گلیسیریدها کمک می کند. امگا۳ همچنین به بدن در مقابله با آسیب اکسایشی ناشی از رادیکال های آزاد نیز کمک می کند.

دارچین: این ماده خوراکی نیز به کنترل قند خون کمک می کند. با جوشاندن دو تا چهار چوب کوچک دارچین در آب به مدت ۱۰ تا ۱۵ دقیقه، چای دارچین درست کنید. سپس آن را صاف کرده و هر روز صبح میل کنید. این چای به کنترل بهتر دیابت کمک می کند.

یونجه: منبع بسیار خوب کلروفیل، ویتامین B، A، کمپلکس، ویتامین C، ویتامین E، و ویتامین K است. همچنین حاوی مواد معدنی نظیر کلسیم، فسفر، منیزیم، و روی به همراه فیتواستروژن است که به تقویت سیستم ایمنی بدن در مقابله با عفونت های باکتریایی، عفونت قارچی و همچنین کاهش سطح گلوکز خون و کنترل بهتر دیابت کمک می کند.

حبوبات: نخوردن و مدت زیادی گرسنه ماندن می تواند موجب بروز نوساناتی در سطح گلوکز خون شده که باید افراد دیابتی از این وضعیت بپرهیزند. حبوبات غنی از فیبر و پروتئین هستند و احساس سیری ایجاد می کنند، از اینرو به کنترل دردهای ناشی از گرسنگی و در نتیجه کنترل دیابت کمک می کنند.

سیب زمینی شیرین: منبع خوب فیبر است. همچنین حاوی ویتامین A و C است که به تقویت سیستم ایمنی بدن کمک می کند.