



## دیابتی‌ها کدام میوه‌ها را بخورند؟

محققان دریافته‌اند میوه‌هایی با شاخص گلیسمی پایین برای افراد مبتلا به دیابت مناسب‌تر است.

محققان دریافته‌اند میوه‌هایی با شاخص گلیسمی پایین برای افراد مبتلا به دیابت مناسب‌تر است.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از ایسنا، مصرف بعضی از میوه‌ها برای افراد مبتلا به دیابت مضر است و افراد دیابتی باید بدانند که چه میوه‌هایی را مصرف کنند.

میوه‌هایی مثل توت فرنگی، سیب، کیوی و پرتقال، شاخص قند خون پایینی دارند و می‌توانند سطح قندخون افراد مبتلا به دیابت را کنترل کنند.

به گزارش ساینس، بر اساس یافته‌های موسسه ملی دیابت و دستگاه گوارش (NIDDK)، میوه یکی از غذاهای سالم برای افراد مبتلا به دیابت و مصرف آن در رژیم غذایی بسیار مهم است.

کارشناسان اظهار می‌کنند: افراد مبتلا به دیابت بیشتر از میوه‌های تازه یا منجمد استفاده و کمتر از میوه‌های فرآوری شده مصرف کنند.

از یافته‌های این بررسی که در " Medical News Today " به چاپ رسیده است، نتیجه گرفته می‌شود افراد مبتلا به دیابت سعی کنند کمتر از آب میوه‌های آماده و کنسرو میوه استفاده کنند، زیرا شاخص قندخون در این مواد بسیار بالا است.

اکثر میوه‌ها شاخص گلیسمی پایینی دارند. میوه‌هایی مثل سیب، موز، آووکادو، گیلاس، انگور، کیوی، گریپ فروت، شلیل، انواع توت‌ها، آلو، هلو، پرتقال، گلابی و توت‌فرنگی شاخص گلیسمی کمتر از 55 دارند. گلیسمی میوه‌هایی مثل هندوانه و خرما بالاتر از 70 است و میوه‌هایی مثل انجیر، ملون، آناناس و انبه گلیسمی با شاخص متوسط بین 56 تا 69 دارند.

مصرف پنج وعده میوه و سبزیجات در روز توصیه شده است. یکی از راهکارهای مردم در ایالات متحده پرکردن نیمی از بشقاب با میوه و سبزیجات و نیمی دیگر با پروتئین و غلات است.