

## دیابتی‌ها سیب بخورند

سیب میان وعده مغذی است اما آیا قند و کربوهیدرات موجود در آن برای مبتلایان به دیابت مضر نیست؟



سیب میان وعده مغذی است اما آیا قند و کربوهیدرات موجود در آن برای مبتلایان به دیابت مضر نیست؟

به گزارش ایسنا، طبق اعلام انجمن دیابت آمریکا، اگرچه سیب و میوه‌ها؛ برای مبتلایان به دیابت مضر نیستند. مصرف آنها برای مبتلایان به دیابت نوع یک یا دو مشکل‌ساز نیست.

سیب حاوی انواع مختلف قند است و فیبر خوراکی و مواد معدنی دیگر در آن وجود دارد.

البته لازم است فرد مبتلا به دیابت از چگونگی تاثیر این میوه بر وضعیت سلامتی؛ آگاه باشد. علاوه بر این، فرد مبتلا به دیابت باید نسبت به کربوهیدرات مصرفی خود آگاه باشد تا مطمئن شود سطح قند خون بدنش در تمام طول روز ثابت باقی می‌ماند.

بیشتر مواد معدنی موجود در سیب، شکل طبیعی فروکتوز است و نسبت به دیگر انواع قندها می‌تواند تاثیر متفاوتی روی بدن داشته باشد. ضمن آنکه فروکتوز با قند فراوری شده موجود در خوراکی‌ها؛ بسته‌ها؛ بندهای شده از قبیل شکلات و بیسکویت متفاوت است.

اخیرا مطالعه‌ای انجام گرفت که نشان داد جایگزین کردن گلوکز یا ساکاروز با فروکتوز می‌تواند میزان قند و انسولین در جریان خون را پس از صرف وعده غذایی کاهش دهد. یک عدد سیب متوسط حاوی چهار گرم فیبر خوراکی است که این فیبر جذب قند در بدن را کند و در نتیجه به پیشگیری از افزایش قند و انسولین کمک می‌کند.

همچنین سیب تاثیر کمی بر سطح قند خون و انسولین در بدن دارد و از میوه‌ها؛ با شاخص گلیسمی پایین و مناسب برای مبتلایان به دیابت است.

به گزارش ایسنا به نقل از میدکال نیوز تودی، با این وجود ضرورت دارد افراد پس از مصرف سیب هرگونه تغییر در قند خون را کنترل کنند.