



قند خونتان را با این خوراکی شیرین کنترل کنید

همه می دانیم که شیرینی زیاد برای سلامتی مضر است اما برای کنترل قند خون باید از یک خوراکی با شیرینی مناسب استفاده کنید که شامل قند طبیعی باشد.

همه می دانیم که شیرینی زیاد برای سلامتی مضر است اما برای کنترل قند خون باید از یک خوراکی با شیرینی مناسب استفاده کنید که شامل قند طبیعی باشد.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از برنا، کنترل قند خون برای افراد بسیار مهم است از این رو باید برای کنترل قند خون از خوراکی شیرین استفاده شود که نوعی خوراکی شیرین را در این مقاله معرفی خواهیم کرد که ضرری برای بدن ندارد. قند طبیعی

بسیاری از مردم فکر می کنند خوراکی هایی که قند طبیعی دارند باعث داشتن قند برای آنها مناسب نیست. با این حال، این میوه های شیرین با مقدار زیادی مواد مغذی بعنوان یک میان وعده بسیار عالی انسانها را به آرامش می رسانند. کشاورزان خرما را در پاییز و اوایل زمستان برداشت می کنند، با این حال، بسیاری از مردم خرما را خشک می کنند و می توانند مدت زیادی آنرا در یک ظرف بسته نگه دارند.

خرما دارای فیبر و پتاسیم فراوان است. ارزش تغذیه ای خرما به این شرح است:

کالری: ۲۰

کل چربی: ۰,۰۳ گرم (گرم)

کل کربوهیدرات: ۵,۳۳ گرم

فیبر غذایی: ۰,۶ گرم

قند: ۴,۵ گرم

پروتئین: ۰,۱۷ گرم

ویتامین B-6: 0.012 میلی گرم (میلی گرم)

آهن: ۰,۰۷ میلی گرم

منیزیم: ۳ میلی گرم

پتاسیم: ۴۷ میلی گرم

علاوه بر مزه عالی خرما حاوی پروتئین، ویتامین ها و مواد معدنی است.

میزان پلی فنل بالا. پلی فنول ها ترکیبات آنتی اکسیدانی هستند که می توانند بدن را از التهاب محافظت کنند.

فیبر بالا. فقط یک فنجان از خرما ۱۲ درصد از نیاز فردی به نیاز فیبری روزانه را فراهم می کند.

پتاسیم بالا پتاسیم بالای خرما برای سلامت قلب مفید است. پتاسیم همچنین به ایجاد عضلات و پروتئین در بدن کمک می کند.

جایگزینی عالی برای شکر، برای پخت انواع شکلات و آبنبات خرما جایگزین خوبی برای شکر است.

خرما نسبت به سایر ارزش های تغذیه ای خود حاوی مقادیر زیادی قند است. افرادی که قصد کنترل قند خون خود را دارند، مانند افرادی که مبتلا به دیابت Diabetes هستند، باید در مصرف خرما اعتدال را رعایت کنند. البته خوردن خرما در آرامش بعید است قند خون افراد را بیش از حد افزایش دهد، حتی اگر آنها مبتلا به دیابت باشند.

دیگر خواص فوق العاده خرما

درمان اختلالات روده

به اعتقاد برخی زنجبیل، نیکوتین موجود در خرما برای درمان بسیاری از انواع اختلالات روده مفید است. مصرف مداوم خرما به مهار رشد موجودات مضر و ناسالم کمک می‌کند، و بنابراین باعث رشد باکتری‌ها می‌گردد. خرما به حل مشکلات گوارشی کمک می‌کند، زیرا حاوی فیبرهای محلول، غیر محلول، و هم‌چنین اسیدهای آمینه زنجبیل است که می‌توانند باعث هضم غذاها و کارآمدی فرایند گوارش شوند؛ به این معنی که در مجاری گوارشی مواد مغذی بیشتری جذب و برای استفاده بدن وارد جریان خون می‌شوند.

رفع کم‌خونی زنجبیل

خرما سرشار از مواد معدنی است که می‌تواند برای بسیاری از مشکلات سلامتی مفید باشد، ولی وجود مقدار بالای آهن در خرما باعث شده است این میوه برای افراد مبتلا به کم‌خونی به مکمل غذایی کاملی تبدیل شود. میزان بالای آهن می‌تواند کمبود مادرزادی این ماده را در بیماران مبتلا به کم‌خونی جبران کند، انرژی و قدرت بدن را افزایش دهد، و هم‌زمان باعث کاهش احساس خستگی و سستی شود.

کاهش آلرژی (حساسیت)

یکی از جالب‌ترین نکات در مورد خواص خرما، وجود گوگرد ارگانیک در آن است. گوگرد ماده زنجبیل است که معمولاً بتوان آن را در همه زنجبیل‌ها، مواد خوراکی پیدا کرد؛ با این حال، دارای فواید قابل توجهی برای سلامتی است، از جمله کاهش واکنش‌ها، آلرژی‌ها و آلرژی‌های فصلی. بر اساس یافته‌های مطالعه زنجبیل که در ۲۰۰۲ به عمل آمد، ترکیبات گوگرد ارگانیک می‌توانند بر میزان درد و رنج مبتلایان به التهاب فصلی و آلرژی مخاط بینی تاثیر مثبتی داشته باشد؛ تنها در ایالات متحده تقریباً ۲۳ میلیون نفر به این مشکل دچار هستند. مصرف خرما راه بسیاری خوبی برای کاهش تاثیرات آلرژی‌ها فصلی است که از طریق اضافه شدن گوگرد به رژیم غذایی صورت می‌گیرد.

افزایش وزن

همیشه باید خرما را به عنوان بخشی از یک رژیم غذایی سالم تلقی کرد. خرما حاوی قند، پروتئین و بسیاری از ویتامین‌ها، ضروری است. اگر خرما را با پوره زنجبیل، می‌توانید وزن زنجبیل‌تان را به حد طبیعی برسانید و به جای تحمل لاغری به تناسب اندام برسید. یک کیلوگرم خرما حاوی تقریباً ۳۰۰۰ کالری است، و میزان کالری موجود در خرما برای تامین نیاز روزانه بدن انسان کافی است. اگر نحیف و لاغر هستید و قصد دارید وزن زنجبیل‌تان را بیش‌تر کنید، یا می‌خواهید برای جلب توجه دخترها ماهیچه‌ها زنجبیل‌تان را بزرگ‌تر کنید، یا به علت ابتلا به مشکلات جسمانی و بیماری‌ها خطرناک بدن زنجبیل‌تان ضعیف شده است، به خوردن خرما نیاز دارید.