

چگونه قند خون را کنترل کنیم؟

پیش از هر وعده غذایی یک یا دو قاشق غذاخوری سرکه سیب بنوشید.



پیش از هر وعده غذایی یک یا دو قاشق غذاخوری سرکه سیب بنوشید. استفاده از زردچوبه هم می تواند به بهبود سطوح کلسترول، تری گلیسیرید و کاهش خطر رویدادهای قلبی عروقی کمک کند.

به گزارش ایسنا، عصر ایران نوشت: متفورمین از جمله داروهایی است که برای کنترل قند خون و کاهش خطر ابتلاء به بیماری دیابت مورد استفاده قرار می گیرد. اما مصرف این دارو می تواند موجب برخی عوارض جانبی ناخوشایند مانند افزایش وزن، حالت تهوع و خستگی شود. اگرچه متفورمین گزینه ای مؤثر برای کاهش قند خون محسوب می شود، اما شاید تغییرات سبک زندگی نیز بتوانند به همان اندازه یا حتی بیشتر مؤثر عمل کنند.

مطالعه ای که توسط گروه پژوهشی برنامه پیشگیری از دیابت آمریکا انجام شد، نشان داد که تغییرات سبک زندگی کاهش ۵۸ درصدی احتمال ابتلاء به دیابت نوع ۲ را در پی داشته، در شرایطی که استفاده از داروی متفورمین کاهش ۳۱ درصدی این احتمال را موجب شده است. همچنین، تغییرات سبک زندگی با عوارض جانبی ناخوشایند مصرف متفورمین همراه نبودند. در ادامه با برخی از این تغییرات که می توانند در کنترل قند خون به انسان کمک کنند، بیشتر آشنا می شویم.

پرهیز از الکل

پرهیز از مصرف الکل به کبد در متابولیز بهتر قندها و حفظ سطوح سالم گلوکز خون کمک می کند. زمانی که کبد با فشار کاری مضاعف مواجه است، انجام وظایف خود را اولویت بندی می کند زیرا نمی تواند همزمان به همه آنها رسیدگی کند. متابولیز الکل معمولاً از اولویت های اصلی کبد محسوب می شود که می تواند به افزایش سطوح انسولین و گلوکز منجر شود.

مصرف سرکه سیب پیش از وعده های غذایی

پیش از هر وعده غذایی یک یا دو قاشق غذاخوری سرکه سیب در یک لیوان آب ریخته و بنوشید. اسید استیک موجود در سرکه فعالیت آنزیم هایی که نشاسته موجود در کربوهیدرات ها را گوارش می کنند، مختل کرده، از این رو، نشاسته گوارش نشده (به قند تبدیل نمی شود) و سطوح گلوکز (قند) خون پایین باقی می ماند. مطالعه ای که اخیراً در نشریه Diabetes Research and Clinical Practice منتشر شد، شأن داد که مصرف سرکه سیب پیش از یک وعده غذایی می تواند سطوح انسولین و گلوکز خون پس از وعده غذایی را کاهش دهد.

مصرف کورکومین / زردچوبه

استفاده از زردچوبه که حاوی ماده فعال کورکومین است و همچنین مکمل های این ماده می تواند به بهبود سطوح لیپید (کلسترول، تری گلیسیرید) در افراد و کاهش خطر رویدادهای قلبی عروقی کمک کند. نتایج مطالعه ای بین المللی نشان داد که کورکومینوئید (ماده زیست فعال موجود در زردچوبه) می تواند سطوح کلسترول بد را کاهش داده و به کاهش خطر رویدادهای قلبی عروقی در افراد مبتلا به دیابت نوع ۲ کمک کند.

مطالعه ای دیگر که در نشریه International Journal of Endocrinology and Metabolism منتشر شد نیز نشان داد که زردچوبه به دلایل زیر می تواند جایگزینی مناسب برای دارو در درمان و شاید حتی پیشگیری از دیابت نوع ۲ باشد:

- کاهش تولید گلوکز توسط کبد

- کاهش تولید گلیکوژن توسط کبد

- تحریک افزایش جذب گلوکز

- تحریک ترشح انسولین از بافت های پانکراس

- بهبود عملکرد سلول های پانکراس

- افزایش گیرنده های بتای انسولین و کاهش مقاومت به انسولین

مطالعه بالینی دیگر با حضور بیماران مبتلا به پیش دیابت و دیابت نیز آثار مفید زیر را در نتیجه مصرف کورکومین نشان داد:

- کاهش گلوکز

- بهبود عملکرد سلول های بتا

- بهبود اکسیداسیون و استفاده از اسیدهای چرب

اصلاح رژیم غذایی

مواد غذایی طبیعی و آنهایی که پردازش حداقلی را تجربه کرده اند، انتخاب کنید و از چربی های سالم مانند روغن زیتون فوق بکر، روغن نارگیل، آووکادو، مغزانه ها، پروتئین های گیاهی با غلات کامل و مقادری لبنیات کم چرب استفاده کنید. در صورت امکان از قندهای افزوده، کربوهیدرات های ساده و غذاهای فرآوری شده به طور کامل پرهیز کنید. در همین راستا، رژیم غذایی مدیترانه ای یکی از بهترین گزینه هایی است که می توانید مد نظر قرار دهید.

انجام ورزش

ورزش روزانه شامل ترکیبی از تمرینات این تروال با شدت بالا و تمرینات قدرتی گزینه ای مفید برای مدیریت قند خون و پیشگیری از ابتلاء به دیابت است. نتایج یک مطالعه در دانشگاه هاروارد نشان داد که کار با وزنه به مدت ۶۰ دقیقه در هفته می تواند خطر ابتلاء به دیابت را ۱۲ درصد کاهش دهد و همچنین مقاومت به انسولین را نیز بهبود ببخشد. تمرینات کاردیو یا هوازی نیز زمانی که به صورت منظم انجام شوند حساسیت به انسولین را افزایش می دهند. پیاده روی یا انجام تمرینات سبک ورزشی پس از وعده های غذایی به پیشگیری از افزایش سریع و ناگهانی قند خون کمک می کند. یک میان وعده سرشار از فیبر پیش از خواب نیز به پیشگیری از این شرایط هنگام شب کمک می کند.

روزه متناوب

روزه متناوب یکی از گزینه هایی است که می توانید برای مدیریت قند خون مد نظر قرار دهید. به عنوان مثال، یک روز روزه داری در هفته از تکنیک های روزه متناوب است. روزه داری به روش های مختلف می تواند برای بدن انسان مفید باشد که از آن جمله می توان به کاهش مقاومت به انسولین (خطر ابتلاء به دیابت نوع ۲ را کاهش می دهد)، مبارزه با التهاب، کاهش فشار خون و کلسترول، کمک به کنترل وزن، سمزدایی بدن، افزایش تولید سلول های عصبی جدید و افزایش طول عمر اشاره کرد.

مصرف دوز کم آسپرین

مصرف دوز کم آسپرین در روز می تواند از تشکیل لخته های خون پیشگیری کرده و از این رو، به پیشگیری از حمله قلبی و سکته مغزی کمک کند. مطالعات نشان داده اند که آسپرین به پیشگیری از حملات قلبی و سکته های مغزی بیشتر در افرادی که پیش تر این شرایط را تجربه کرده اند، کمک می کند. از آنجایی که بیماری دیابت افراد را در معرض افزایش خطر حمله قلبی یا سکته مغزی قرار می دهد، انجمن قلب آمریکا آسپرین درمانی برای افراد مبتلا به دیابت را توصیه کرده است.

استفاده از مکمل خربزه تلخ

مکمل های خربزه تلخ (*Momordica charantia*) حاوی ترکیبات ضد دیابت چارانتین، پلی پتید-پی، و ویسین هستند که می تواند احتمال ابتلاء به این بیماری را کاهش دهد. خربزه تلخ به کنترل سطوح قند خون و همچنین تنظیم فشار خون کمک می کند.

مصرف عصاره دانه قهوه سبز

استفاده از این مکمل نشان داده است که به مدیریت دیابت از طریق کاهش تجمع چربی بدن و در نتیجه مبارزه با چاقی کمک می کند. نتایج یک پژوهش در هند با حضور شرکت کنندگانی که دارای وزن و سطوح قند خون عادی بودند نیز نشان داد که دوزهای مختلف از مکمل های حاوی عصاره قهوه سبز همگی به کاهش قند خون کمک کرده و دوزهای بالاتر با میزان کاهش بیشتر مرتبط بوده اند.