

بهترین میوه‌ها برای دیابتی‌ها را بشناسید

طبق گزارش انجمن دیابت آمریکا، مبتلایان به دیابت باید در مصرف میوه و شیرینی‌جات رژیم متعادلی را رعایت کنند.



سلامت نیوز: طبق گزارش انجمن دیابت آمریکا، مبتلایان به دیابت باید در مصرف میوه و شیرینی‌جات رژیم متعادلی را رعایت کنند. مصرف میوه‌جاتی که دارای شاخص گلیسمی پایینی (کمتر از 50) هستند می‌تواند کمک خوبی برای پیشگیری از اسپایک قند خون باشد.

برخی از بهترین میوه‌ها برای مبتلایان به دیابت عبارتند از:

سیب

سیب دارای شاخص گلیسمی پایین به میزان 38 است. این میوه سرشار از فیبر بوده و حاوی ویتامین C و آنتی‌اکسیدان‌های بسیاری است که برای سلامت قلب مفیدند.

زردالو

زردالوی خشک (برگه زردالو) دارای شاخص گلیسمی 31 می‌باشد و منبع خوبی از ویتامین A و C محسوب می‌شود.

انواع توت و گیلان

گیلاس دارای شاخص گلیسمی بسیار پایینی به میزان 22 است و انواع توت نیز دارای شاخص گلیسمی به میزان 32 می‌باشند و حاوی فیبر و ویتامین‌های اساسی هستند.

مرکبات

گریپ فروت و پرتقال هر دو دارای شاخص گلیسمی پایینی بوده و حاوی فیبر محلول و ویتامین C هستند.

گلابی

گلابی سرشار از فیبر بوده و از شاخص گلیسمی پایینی به میزان 38 برخوردار است. این میوه همچنین منبع خوبی از ویتامین C و ماده معدنی اساسی مس محسوب می‌شود.