

## تاثیر روغن نارگیل در درمان دیابت نوع 2

روغن نارگیل دارای چربی‌های اشباع است ولی برخلاف روغن‌های حیوانی دارای زنجیره اسید چرب متوسط است و مستقیماً به انرژی تبدیل می‌شود. این روغن برای درمان دیابت نوع 2 موثر است .



همشهری آنلین: روغن نارگیل دارای چربی‌های اشباع است ولی برخلاف روغن‌های حیوانی دارای زنجیره اسید چرب متوسط است و مستقیماً به انرژی تبدیل می‌شود. این روغن برای درمان دیابت نوع 2 موثر است .

مردان میانسال دوبرابر زنان میانسال در معرض ابتلا به دیابت قرار دارند. دلیل اصلی این امر هنوز کاملاً مشخص نیست ولی پزشکان بر این باورند که ممکن است عوامل ژنتیکی و نحوه زندگی در آن دخیل باشد.

نوشیدن چای در درمان دیابت موثر است. البته این موضوع زمانی صادق است که همراه با چای شیرینی یا قند مصرف نشود.

یکی از مهمترین روش‌های کنترل دیابت برنامه خواب منظم است.

محققان بر این باورند که خوابیدن و برخاستن بیماران دیابتی در یک ساعت مشخص، در کنترل بیماری بسیار اهمیت دارد. به این افراد توصیه می‌شود که از مصرف کافئین پس از ساعت 2 بامداد به شدت خودداری کنند.

به گفته محققان ضروری است که افراد مبتلا به دیابت سالی دوبار به متخصص چشم مراجعه کنند و نسبت به بینایی خود حساس باشند. علاوه بر این به این افراد توصیه شده است که میزان استرس را در زندگی خود کاهش دهند و با افراد شاد و سرزنده معاشرت کنند.