

20 خوراکی دشمن دیابت

فیبر حلال تمامی سبزیجات می‌تواند قندخون بالا را مهار کند. در ضمن سبزیجات غنی از پروتئین هستند و به راحتی می‌توان آنها را جایگزین گوشت قرمز کرد...



سلامت نیوز : فیبر حلال تمامی سبزیجات می‌تواند قندخون بالا را مهار کند. در ضمن سبزیجات غنی از پروتئین هستند و به راحتی می‌توان آنها را جایگزین گوشت قرمز کرد. اگر مبتلا به دیابت هستید جالب است بدانید آنچه در دهان می‌گذارید، می‌تواند سبب بالارفتن یا پایین آمدن قندخونتان شود.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از نیک صالحی ؛ در اینجا 20 نوع ماده غذایی را به شما معرفی می‌کنیم که می‌تواند جلوی بالارفتن قندخونتان را بگیرد.

سیب

اکثر متخصصان تغذیه توصیه می‌کنند حتما در رژیم غذایی خود سیب را بگنجانید زیرا سیب کالری بسیار پایینی دارد و فیبر آن بسیار بالاست و جلوی گرسنگی را می‌گیرد. سیب همچنین دشمن کلسترول بد است و میزان قندخون را کاهش می‌دهد.

آووکادو

پایین میوه غنی از اسیدهای چرب مونو غیراشباع است که سبب کند شدن هضم و پیشگیری از افزایش قندخون بعد از صرف غذا می‌شود.

جو

می‌توانید جو را جایگزین برنج سفید کنید تا میزان قندخونتان بعد از صرف غذا حدود 70 درصد کاهش یابد و تا ساعت‌ها ثابت بماند. فیبرهای حلال جو هضم را کند کرده و سبب جذب تدریجی قند می‌شود.

سبزیجات

فیبر حلال تمامی سبزیجات می‌تواند قندخون بالا را مهار کند. در ضمن سبزیجات غنی از پروتئین هستند و به راحتی می‌توان آنها را جایگزین گوشت قرمز کرد.

گوشت گاو

می‌توانید قسمت‌های کم چرب گوشت گاو را انتخاب کنید و یک‌چهارم بشقاب‌تان را در هر وعده غذایی به آن اختصاص دهید. رساندن به اندازه پروتئین به بدن باعث می‌شود مدت طولانی‌تری سیر بمانید و در صورت لاغر شدن حجم بافت ماهیچه‌ای‌تان کاهش نیابد. در ضمن مصرف پروتئین به افزایش متابولیسم کمک می‌کند.

میوه‌های گوشت‌دار

دانه‌دار انواع میوه‌های گوشتی حاوی یک یا چند دانه که به رنگ‌های قرمز یا بنفش موجود است مانند انواع انگور حاوی ترکیبی طبیعی به نام آنتوسیانین هستند. محققان می‌گویند این دانه‌های رنگی می‌تواند سبب کاهش قندخون شده و در عین حال محرک

تولید انسولین در بدن باشند.

بروکلی

بروکلی غنی از کروم بوده که در درازمدت نقشی اساسی و مهم برای تنظیم قندخون دارد.

هویج

هویج یکی از منابع طبیعی غنی از بتاکاروتن است که می‌تواند خطر ابتلا به دیابت را کاهش داده و قندخون را تنظیم کند.

گوشت مرغ

گوشت سینه مرغ در مقایسه با ران یا سایر قسمت‌ها چربی کمتری دارد. توصیه ما به شما این است که در هر شرایطی به هیچ عنوان پوست مرغ را به خاطر چربی بالایی که دارد نخورید.

تخم مرغ

مطمئن باشید خوردن یک یا دو عدد تخم‌مرغ در روز کلسترول خونتان را بالا نمی‌برد و در عوض ساعت‌ها شما را سیر نگه می‌دارد.

ماهی

یکی از دلایل فوت مبتلایان به دیابت ابتلا به ناراحتی‌های قلبی عروقی است. مصرف یک یا دو بار ماهی در هفته می‌تواند این احتمال را حداقل 40 درصد کاهش دهد. از سوی دیگر اسیدهای چرب موجود در ماهی احتمال ابتلا به دیابت، مقاومت در برابر انسولین و التهاب را که از جمله فاکتورهای اصلی ابتلا به ناراحتی‌های قلبی عروقی است کاهش می‌دهد.

دانه کتان

دانه‌های کتان غنی از پروتئین، فیبر، چربی‌های خوب از نوعی که در ماهی موجود است و منیزیم است. این مواد قندخون را تنظیم کرده و به سلول‌ها در جذب انسولین کمک می‌کنند.

شیر و ماست

اینها مواد غذایی غنی از پروتئین و کلسیم هستند و می‌توانند به کاهش وزن کمک کنند. از سوی دیگر این مواد مقاومت در برابر انسولین را از بین می‌برند.

گردو

گردو حاوی مقادیر بالایی فیبر و پروتئین بوده و سوخت‌کندی دارد که به تدریج به قند تبدیل می‌شود. از سوی دیگر غنی از چربی‌های مونو غیراشباع است که برای سلامت مفیدند.

انواع دانه‌ها

غنی از چربی‌های خوب، پروتئین و فیبر هستند که می‌توانند قندخون را پایین نگه داشته و از ابتلا به ناراحتی‌های قلبی عروقی پیشگیری کنند. در ضمن این مواد منبع طبیعی استرول است که چربی خون را کاهش می‌دهد.

جوی دو سر

جوی دوسر حاوی فیبرهای حلالی است که در آب محلول بوده و یک خمیر را تشکیل می‌دهد. مصرف آن باعث می‌شود بین آنزیم‌های هضم‌کننده در معده و مولکول‌های آمیدون غذا در یک سد چسبناک به وجود بیاید. در نتیجه دستگاه گوارش مدت طولانی‌تری غذا را در خود نگه داشته و قندها به تدریج وارد خون می‌شوند.

روغن زیتون

روغن زیتون طلای مایع نامیده می‌شود زیرا حاوی ترکیبات ضدالتهابی و قوی است که محققان آن را با آسپیرین مقایسه می‌کنند. افرادی که رژیم مدیترانه‌ای دارند و روغن زیتون، میوه و سبزیجات، غلات و گوشت کم‌چرب می‌خورند کمتر به دیابت و ناراحتی‌های قلبی و عروقی دچار می‌شوند. هر دوی این بیماری‌ها در پی التهاب در بدن به وجود می‌آیند. برخلاف کره، چربی خوب روغن زیتون سبب افزایش مقاومت بدن در برابر انسولین نشده و حتی این مقاومت را کاهش می‌دهد. روغن زیتون همچنین کندکننده هضم غذا و واردشدن تدریجی قند به خون است.

کره بادام زمینی

تحقیقات اخیر نشان داده است مصرف کره بادام زمینی می‌تواند اشتها را کور کرده و سبب سیری بیشتر فرد در مقایسه با زمانی شود که مواد قندی کم فیبر مصرف می‌کند. در ضمن کره بادام زمینی غنی از چربی‌های مونوی غیراشباع است که می‌تواند قندخون را تنظیم کند.

نان سبوس‌دار

مصرف زیاد نان سفید می‌تواند حساسیت بدن به انسولین را کاهش داده و سبب افزایش قند خون شود در صورتی که نان سبوس‌دار دقیقاً برعکس عمل می‌کند.

سیب‌زمینی شیرین

یک سیب‌زمینی شیرین که در اجاق کبابی شده 30 درصد کمتر از سیب‌زمینی معمولی قندخون را افزایش می‌دهد زیرا حاوی فیبر بالا و ریزمغذی‌هایی است که 40 درصد آنها از نوع حلال بوده و سبب کاهش کلسترول و کندی هضم غذا می‌شوند. در ضمن سیب‌زمینی شیرین غنی از کاروتنوئید و رنگ‌دانه‌های زرد و نارنجی است که به ارگان‌ها اجازه عکس‌العمل در برابر انسولین را می‌دهد. سیب‌زمینی شیرین همچنین غنی از اسید کورونیک است. این ترکیب گیاهی طبیعی می‌تواند به کاهش مقاومت در برابر انسولین کمک کند.