



ورزش‌هایی با اثر درمانی برای دیابت

رشد بیماری دیابت را می‌توان با انجام ورزش‌هایی خاص کند کرد.

رشد بیماری دیابت را می‌توان با انجام ورزش‌هایی خاص کند کرد.

به گزارش باشگاه خبرنگاران، کارشناسان در جدیدترین تحقیقات خود دریافته‌اند انجام ورزش‌های گروهی مانند ایروبیک می‌تواند در جلوگیری از ابتلا به دیابت در افراد بسیار موثر باشد.

گفتنی است، چاقی اصلی‌ترین عامل ابتلا به دیابت در افراد است و انجام این قبیل ورزش‌ها می‌تواند سبب رفع خستگی گرسنگی و کاهش اشتها و سوزاندن کالری در بدن شود.

باربارا یانگ مدیر اجرایی انجمن دیابت انگلستان خواستار اجرای طرحی برای الزامی کردن انجام ورزش به عنوان یک روش درمانی در کنار داروهای تجویزی از سوی پزشکان برای مقابله با بیماری دیابت است.

علاوه بر ورزش خوردن مواد غذایی پخته و کبابی به جای سرخ شدن و نیز شرکت در کلاس‌های آشپزی رژیمی برای یادگیری پخت مواد غذایی سالم متناسب با نوع بیماری افراد از جمله دیگر طرح‌های اجرای NHS سازمان بهداشت و درمان انگلستان است.