



میوه‌ها و نوشیدنی‌های مفید برای دیابتی‌ها

یک متخصص طب سنتی میوه‌ها و نوشیدنی‌های مفید برای دیابتی‌ها را معرفی کرد.

یک متخصص طب سنتی میوه‌ها و نوشیدنی‌های مفید برای دیابتی‌ها را معرفی کرد.

گزارش سلامت نیوز به نقل از تسنیم، غلامرضا کردافشاری متخصص طب سنتی درباره تغذیه دیابتی‌ها اظهار داشت: یک نوشیدنی که برای دیابتی‌ها بسیار مفید است و اصلاح بدن می‌کند، استفاده از شربت رب انار و آبغوره است.

به گفته وی می‌توان از رب انار و آبغوره مایه شربت درست کنند و روزی 2 الی 3 بار با آب مخلوط کنند و مصرف کنند. این متخصص طب سنتی افزود: استفاده از مخلوط قرقات و گلاب نیز برای دیابتی‌ها بسیار مفید است به این نحو که 75 گرم از قرقات را با 300 تا 400 سی سی گلاب روی حرارت می‌گذاریم تا جوش آید وقتی جوش آمد می‌گذاریم 24 تا 48 ساعت در ظرف دربسته و در هوای معمولی بماند و هوا نگیرد.

بعد با استفاده از پارچه نخی و کتان‌ی عصاره کشی می‌کنیم و روزی چند استکان می‌توان مصرف کرد. کردافشاری گفت: استفاده از خاکشیر به صورت شربت در دیابتی‌ها بسیار مفید است، همچنین یکی از بهترین چای‌ها برای دیابتی‌ها استفاده از چای گزنه و شنبلیله است. این دو، چای اصلی و مفید برای آنهاست.

می‌توانند در شربت‌ها تخم خرفه نیز استفاده کنند. وی بیان داشت: سیب، قند خون را بالا نمی‌برد. براین اساس ثابت شده است حتی خوردن یک نصفه سیب هم قند را پایین می‌آورد.

سیب چاق نمی‌کند بلکه لاغر هم می‌کند. این متخصص طب سنتی افزود: به جای شام بهتر است که سیب رنده شده با کمی عسل و زعفران مصرف شود، می‌توان تا 20 عدد سیب هم در طی روز خورد البته به مزاج افراد بستگی دارد. کردافشاری خاطر نشان کرد: علاوه بر سیب خوردن گلابی هم توصیه می‌شود. خوردن تمر هندی، آلو، زرد آلو و شاه توت برای افراد دیابتی‌ها مفید است.