

۴ ماده‌ی غذایی برای کنترل قند خون



کنترل قند خون برای همه ی ما از مسائل ضروری است. قند خون بالا و نگران کننده مشکلاتی در پانکراس ایجاد کرده و زمینه‌ی بروز بیماری قند را فراهم می‌سازد که در طول زندگی مشکلات زیادی به بار می‌آورد.

همشهری آنلایین: کنترل قند خون برای همه ی ما از مسائل ضروری است. قند خون بالا و نگران کننده مشکلاتی در پانکراس ایجاد کرده و زمینه‌ی بروز بیماری قند را فراهم می‌سازد که در طول زندگی مشکلات زیادی به بار می‌آورد.

زمانی که قند خون بالا باشد معمولاً اختلالات غذایی نیز بروز می‌کند به ویژه این که میل به مصرف مواد غذایی شیرین نیز بیشتر می‌شود. خوشبختانه برخی مواد غذایی قدرت کنترل و تنظیم قند خون را به طبیعی‌ترین شیوه دارا هستند. در این مقاله شما را با اب، ماد غذاب، مفند ه، کامد سشت آشنا می‌کنیم. لطفاً ما همراه باشید.

استویا گیاهی از **پاراگوئه** است و یک شیرین‌کننده‌ی طبیعی محسوب می‌شود. این گیاه خواص زیادی برای سلامتی دارد. در بین این خواص زیاد می‌توان به تنظیم قند خون نیز اشاره کرد. همین خاصیت از این گیاه یک درمان طبیعی و مؤثر برای مبتلایان به **دیابت نوع 2** ساخته است.

نتایج برخی پژوهش‌ها نشان می‌دهند که مصرف روزانه 3 فنجان دمنوش این گیاه به حفظ و کنترل قند خون کمک زیادی می‌کند. در نتیجه افراد مبتلا به دیابت می‌توانند با نظر پزشک خود به تدریج از این گیاه استفاده کرده و گام مؤثری در کنترل بیماری خود بردارند.

از آنجایی که این گیاه قدرت شیرین‌کنندگی بالایی دارد برای مقابله با میل زیاد به مواد قندی بسیار مؤثر است. امروزه این گیاه به صورت برگ‌های خشک یا عصاره‌ی آن در انجمن‌های دیابت اکثر کشورها از جمله کشور خودمان وجود دارد. علاوه بر دیابتی‌ها همه‌ی مردم نیز می‌توانند برای شیرین کردن دمنوش‌ها، لیموناد و انواع نوشیدنی‌ها از این شیرین‌کننده‌ی طبیعی استفاده کنند؛ از عصاره، منفه، آسب‌ساز، شربت، کنده‌ها، دگ، اما، مانند.

دارچین یکی از پرمصرف‌ترین ادویه‌ها در سطح جهان است. از این ادویه، استفاده‌ی زیادی در مصارف دارویی نیز می‌شود. **دارچین** یکی از درمان‌های طبیعی دیابت محسوب می‌شود چون می‌تواند میزان قند خون را کاهش داده و احساس گرسنگی را به تأخیر بیندازد. همین مسئله نیز به مرور با مشکل افزایش ناگهانی قند خون بعد از مصرف غذا مقابله می‌کند. می‌توانید در آشپزی از این ادویه‌ی پرخاصیت به روش‌های متعددی استفاده کنید. دارچین برای معطر کردن انواع کیک‌ها و شیرینی‌جات و دسرها، فواید العاده است. می‌توانید بعد از غذا از چای، دانه، استفاده کنید.

این نخودهای سبز و تر و تازه فاقد قند هستند و مانع از این می‌شوند که قند خون با مصرف مواد غذایی دیگر افزایش پیدا کند. بهتر است این نخودها را به صورت تازه یا یخ‌زده مصرف کنید. می‌توانید نخودهای سبز و تازه را به صورت خام به سالادها و املت و غیره اضافه کنید. ترکیب این نخودها با سبزیجات دیگر بدن‌تان را سرشار از ویتامین‌ها و فیبرهای غذایی می‌کند. برخی از کارخانجات تولید مواد غذایی پودر نخودفرنگی را برای تهیه‌ی سوپ و اسموتی به بازار ارائه کرده‌اند. شما می‌توانید از این سبزیجات نقل، به خاصیت دانه، تنظیم کننده کت، قند خونت، استفاده کنید.

جوی دوسر یکی از غلات فوق‌العاده مغذی و سرشار از فیبر و ویتامین‌ها و مواد معدنی است. این ماده‌ی غذایی فوق‌العاده مفید قدرت زیادی در کنترل قند خون دارد. جوی دوسر در عین رساندن انرژی زیاد به بدن و کمک به سلامت دستگاه گوارش به بهبود وضعیت عصبی نیز کمک زیادی می‌کند. در واقع مصرف جوی دوسر یک تیر با چند نشان است. می‌توانید از این ماده‌ی غذایی در هر ساعتی از روز استفاده کنید. مصرف آن به میزان کم برای عصر یا شب نیز انتخاب خوبی است. اکثر مردم عادت دارند که از جوی دوسر به صورت موسلی یا به صورت پخته شده یا به عنوان نوشیدنی برای صبحانه استفاده کنند. همچنین می‌توانید از جوی دوسر به جای آرد گندم در تهیه‌ی کیک‌ها و بیسکویت استفاده کنید.