



روز جهانی بهداشت: غذای خارق العاده برای دیابت!

هفتم آوریل امسال و در روز جهانی بهداشت، همه کشورها در سراسر جهان به انتشار دانش و آگاهی در مورد سلامت می کنند و امسال نیز این روز جهانی به دیابت اختصاص یافته و آنهم با شعار «غلبه بر دیابت!».

نرخ هشدار دهنده بیماری دیابت استرس، عدم فعالیت فیزیکی و ... در حال رشد است و این در حالی است که یک رژیم غذایی سالم در کنار سایر عادات سالم، می تواند منجر به کاهش خطر ابتلا به این بیماری شود.

در اینجا برخی از پیشنهادهای غذایی خارق العاده برای کاهش خطر ابتلا به دیابت معرفی شده است:

چای سبز: نوشیدن یک فنجان چای سبز در روز خطر ابتلا به دیابت را کاهش می دهد. چای سبز حاوی فلاونوئید است و یک ضد التهاب قوی محسوب می شود ضمن این که افزایش فعالیت انسولین را به همراه دارد.

ماهی قزل: این نوع ماهی مناسب برای افراد مبتلا به دیابت است و به عنوان یک منبع بسیار غنی از اسیدهای چرب امگا محسوب می شود و آنهم برای کاهش التهاب و کاهش سطح قند خون.

میوه های خانواده مرکبات: مطالعات نشان می دهد که افراد مبتلا به دیابت دچار فقر ویتامین ث هستند. از این جهت میوه های خانواده مرکبات برای آنها یک میان وعده مهم تلقی می شود. گریپ فروت، پرتقال، لیمو، لیمو ترش ... دارای خواص شبه انسولینی هستند.

سبزیجات برگ سبز: همه ما می دانیم که این سبزیجات برای سلامت کلی بدن خوب هستند اما در کاهش خطر ابتلا به دیابت نیز می توانند بسیار موثر باشند. خوردن حداقل یک و نیم وعده از این سبزیجات در روز خطر ابتلا به دیابت را تا درصد کاهش می دهد.

: این نوع غله نیز سطح قند خون را تحت کنترل نگه می دارد. فیبر موجود در جوی دو سر حاوی بتاگلوکان است و اثرات مفیدی در افراد مبتلا به دیابت دارد.

لوبیا: خوردن یک فنجان لوبیا در روز خطر ابتلا به دیابت نوع دو را کاهش می دهد و کنترل کننده قند خون است.

آجیل: خوردن بادام زمینی در روز، خطر ابتلا به دیابت را تا درصد کاهش می دهد.