

سبزی‌هایی که قند خون دیا بته‌ها را کاهش می‌دهد



سبزیجات فاقد نشاسته، موجب بهبود کنترل قندخون و کاهش خطر افزایش وزن می‌شود.

به گزارش پایگاه خبری صنعت غذا و کشاورزی، به نقل از باشگاه خبرنگاران جوان، بسیاری از افراد به دلایل مختلفی دچار بیماری دیابت شده‌اند و سال‌هاست که با آن دسته و پنجه نرم می‌کنند. این افراد تا حدودی از مواد غذایی و نوشیدنی‌های شیرین محروم هستند و مجبورند از آنها مصرف نکنند اما سخت در اشتباه هستند، زیرا با کمی برنامه ریزی دقیق می‌توانند از تمام مواد غذایی خوشمزه بهره‌مند شوند.

بیماری دیابت به معنای محرومیت از هر غذای خوشمزه‌ای نیست، هیچ غذایی برای مبتلایان به دیابت ممنوع نیست. آنها می‌توانند هر غذایی که دوست دارند را مصرف کنند، البته افراد باید همواره تعادل و تنوع را در برنامه غذایی خود رعایت کنند.

وقتی صحبت از رعایت یک رژیم غذایی سالم برای افراد مبتلا به دیابت پیش می‌آید، اغلب آنها فکر می‌کنند که تنها محدودیت دریافت قند و شکر و مواد نشاسته‌ای کافی است، اما حتی برخی از سبزیجات دارای نشاسته نیز می‌تواند بر قند خون افراد مبتلا به دیابت تاثیر منفی گذاشته و باعث افزایش قند خون آنها شود؛ این سبزیجات عبارتند از

سیب زمینی، نخود فرنگی، ذرت و کدو تنبل است.

اما سبزیجاتی هم هستند که می توانند بیشترین تاثیر را در کاهش قند خون دیابتیها داشته باشد.

گل کلم: مصرف روزانه ۱۲۲ گرم از این سبزی تا ۱۴ درصد خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ را کاهش می‌دهد.



مارچوبه: هنگام خرید مارچوبه ساقه‌های سبز و روشن آن را انتخاب کنید.



اسفناج: رژیم غذایی سرشار از سبزیجات برگ سبز تیره مانند اسفناج خطر ابتلا به دیابت را تا حدود زیادی کاهش میدهد.



گوجه فرنگی: سرشار از ویتامینهای A, C، پتاسیم لیکوپن و آنتی

اکسیدان‌های قوی است که با کاهش دیابت در ارتباط است.



خیار : عصاره خیار می‌تواند برای کاهش قند خون مفید باشد. خیار کربوهیدرات و کالری پایینی دارد؛ اما از نظر ویتامین‌ها و مواد مغذی که ممکن است به کاهش سطح قند خون و بهبود سلامت عمومی کمک کنند، غنی است.



کدو سبز : مانند بسیاری از سبزیجات، دارای ویتامین‌ها و مواد مغذی بالایی است. این سبزی تابستانه حاوی آنتی اکسیدان‌های مفیدی است که می‌توانند به کاهش قند خون و بهبود سطح انسولین کمک کنند.



بروکلی : بروکلی یک منبع منحصر به فرد فیبر است که باعث می‌شود بخشی اجتناب ناپذیر از رژیم غذایی دیابتی باشد. بسیاری از مطالعات این واقعیت را ثابت کرده اند که سولفورفان موجود در بروکلی از سلول‌ها در برابر آسیب محافظت می‌کند.



سرویس خبری: علمی و تغذیه و سلامت

منبع: باشگاه خبرنگاران جوان