10 лучших продуктов для контроля сахара в крови

Для людей, страдающих от сахарного диабета, рекомендовано питание, богатое овощами, фруктами и белками. Следование принципам здоровых перекусов, исключение одних и преобладание других продуктов, поможет контролировать уровень сахара в крови, что убережет от осложнений. В рацион необходимо включать следующие сорта рыбы:

лосось;

скумбрию;

сардины;

форель;

сельдь.

 Ряд исследований показали, что цитрусовые: апельсины, грейпфруты и лимоны обладают противодиабетическим действием. И объясняется это большим содержанием антиоксидантов. Орехи – дополнение к диете, в них содержатся нутриенты, которые помогут поддерживать работу сердца, например, Омега-3 жирные кислоты. Известно, что люди с сахарным диабетом в группе риска по развитию сердечно-сосудистых заболеваний. В грецких орехах содержатся белки, витамины группы В, магний и железо. Пробиотики – группа микроорганизмов, которые живут в кишечнике, способствуют нормализации пищеварение и общее состояние здоровья. Питание – важная часть терапии и контроля сахарного диабета. Разработать диету поможет врач. Соблюдение здоровой и сбалансированной диеты поможет людям управлять диабетом, контролировать уровень сахара в крови, а также предотвратить осложнения со стороны сердца и сосудов, почек и др.

Питание поможет повысить антиоксидантную активность. Кстати, этих же правил нужно придерживаться при гестационном сахарном диабете.