

۴ راه ساده برای کاهش طبیعی میزان قند خون

تمرین منظم و مصرف بیشتر فیبر و [پروبیوتیک](#)ها از جمله اقداماتی هستند که به کاهش سطح قند خون شما کمک کنند. سطوح بالای قند خون، معروف به هایپرگلیسمی، با دیابت و پیش دیابت ارتباط دارد. پیش دیابت زمانی رخ می‌دهد که سطح قند خون شما بالاست، اما به اندازه‌ای که به عنوان دیابت دسته‌بندی شود، بالا نیست. جسم شما معمولاً با تولید انسولین، یک هورمون که به سلول‌های شما اجازه می‌دهد قند گردش در خون شما را استفاده کنند و سطح قند خون شما را مدیریت می‌کند. به همین دلیل، انسولین مهمترین تنظیم‌کننده سطوح قند خون است.



مصولات سالم، رژیم و بدون قند

4 راه ساده برای کاهش طبیعی میزان قند خون

با این حال، عوامل متعددی می‌توانند کنترل قند خون را تضعیف کنند و به هایپرگلیسمی منجر شوند. عوامل داخلی شامل تولید زیاد گلوکز توسط کبد، تولید کم انسولین توسط بدن یا ناتوانی بدن در استفاده موثر از انسولین می‌شوند. آخرین مورد به نام [مقاومت به انسولین](#)

نیز شناخته می‌شود.

عوامل خارجی شامل رژیم های غذایی، برخی داروها، سبک زندگی، و استرس هست.

در زیر 4 راه ساده برای کاهش طبیعی سطح قند خون آورده شده است

انجام منظم ورزش

تمرین و ورزش منظم می‌تواند به شما کمک کند تا وزنی متناسب داشته باشید و آن را حفظ کنید، همچنین حساسیت به انسولین را افزایش دهد. افزایش حساسیت به انسولین به معنای این است که سلولهای شما می‌توانند بیشتر از قند موجود در خون شما استفاده کنند. تمرینات منظم همچنین به عضلات شما کمک می‌کند تا قند خون را برای انرژی و انقباض عضلات استفاده کنند. اگر مشکلاتی در کنترل میزان قند خون دارید، در نظر داشته باشید که مرتباً سطح قند خون خود را قبل و بعد از تمرین چک کنید. این به شما کمک می‌کند بفهمید چگونه به فعالیت‌های مختلف واکنش نشان می‌دهید. تمرینات دیگر نیز شامل وزنه برداری، پیاده روی سریع، دویدن، دوچرخه سواری، رقص، پیاده روی کوهستانی، شنا و موارد دیگر هستند. در واقع، هر فعالیتی که شما را به طور منظم به حرکت درآورد بدون توجه به شدت بهتر از یک سبک زندگی بدون تحرک است.

کنترل و مدیریت مصرف کربوهیدرات ها

میزان مصرف کربوهیدرات به شدت بر سطوح قند خون شما تأثیر می‌گذارد. بدن شما کربوهیدرات را به قندها، به ویژه گلوکز، تجزیه می‌کند. سپس انسولین به بدن شما کمک می‌کند تا از آن برای انرژی استفاده کند و ذخیره نماید. هنگامی که شما مصرف زیادی از کربوهیدرات دارید یا مشکلاتی در عملکرد انسولین دارید، این فرآیند با شکست مواجه می‌شود و سطح گلوکز خون ممکن است افزایش یابد. به همین دلیل انجمن دیابت آمریکا (ADA) توصیه می‌کند که افراد مبتلا به دیابت مصرف کربوهیدرات خود را با شمارش آن کنترل کرده و به میزان نیاز خود آگاه باشند. همچنین بسیاری از مطالعات نشان می‌دهند که مصرف یک رژیم کم کربوهیدرات می‌تواند به کاهش سطوح قند خون و جلوگیری از افزایش ناگهانی آن کمک کند.



مهم است به یاد داشته باشید که رژیم‌های کم کربوهیدرات و بدون کربوهیدرات یکسان نیستند.

مصرف بیشتر فیبر

فیبر عمل جذب قند را کاهش می‌دهد و در نتیجه، به افزایش تدریجی سطح قند خون کمک می‌کند.

دو نوع فیبر وجود دارد: محلول و نامحلول.

هر دو نوع اهمیت دارند، اما ثابت شده است که فیبر محلول به طور خاص به بهبود **مدیریت قند** خون کمک کرده است، در حالی که ثابت نشده که فیبر نامحلول این تأثیر را داشته باشد. یک رژیم غنی از فیبر می‌تواند توانایی بدن شما در **تنظیم قند خون** و به حداقل رساندن سطح قند خون را افزایش دهد. این امر به کنترل بهتر دیابت نوع 1 کمک می‌کند.



مواد غذایی با فیبر بالا

- سبزیجات

- میوه‌ها

- غلات کامل

میزان توصیه شده مصرف روزانه فیبر حدود 25 گرم برای زنان و 35 گرم برای مردان است. این تقریباً 14 گرم برای هر 1,000 کالری می‌باشد.

نوشیدن آب

مصرف کافی آب به شما کمک می‌کند تا سطح قند خون خود را در محدوده سالم حفظ کنید. علاوه بر پیشگیری از خشکی، آب به کلیه‌های شما کمک می‌کند تا هر گلوکز اضافی را از طریق ادرار دفع کنند. یک بررسی از مطالعات میدانی نشان داد که کسانی که بیشتر آب می‌نوشند، ریسک کمتری از افزایش قند خون را داشته‌اند. نوشیدن آب به صورت منظم سطح قند خون را کاهش می‌دهد و در نتیجه ریسک ابتلا به دیابت

نیز کاهش می یابد.



مقصولات سالم، رژیم و بدون قند

4 راه ساده برای کاهش طبیعی میزان قند خون