

ویتامین ضد دیابت در خانه

ویتامین ضد دیابت :

در این مطلب، رابطه بین دیابت نوع 2 و ویتامین‌های فردی یا ترکیبی را به همراه ویتامین ضد دیابت ارزیابی می‌کنیم که می‌توان در منزل مصرف کرد.

خرید محصولات دیابتی

ویتامین‌های آنتی اکسیدانی C، A و E در افراد دیابتی کاهش می‌یابد. با توجه به ویتامین‌های گروه B، تیامین، پیریدوکسین و بیوتین که در افراد دیابتی کاهش یافته است اما مکانیسم‌ها نامشخص است، با این حال مصرف مکمل، بهبود در کنترل متابولیک را در بیماران دیابتی نشان داده است.

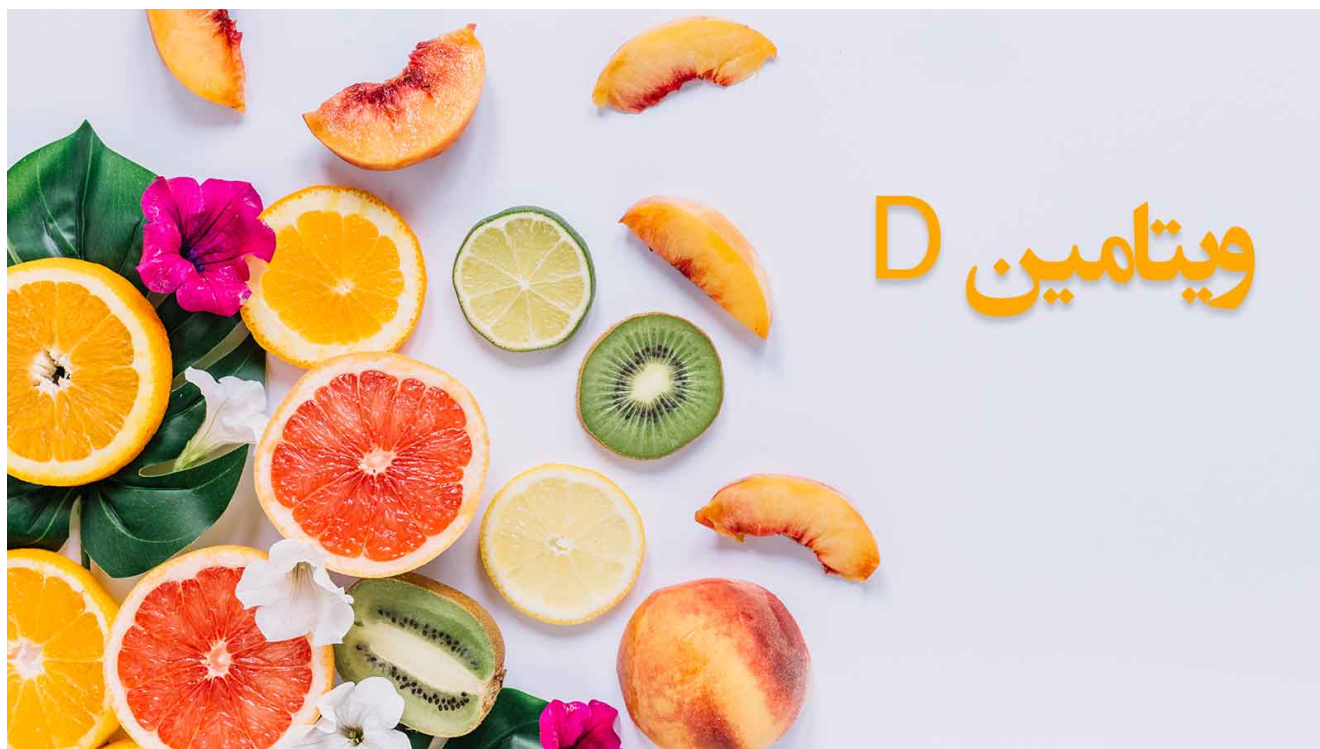


با جذب طولانی مدت متفورمین که اولین داروی انتخابی در دیابت بدون عارضه است، جذب اسید فولیک و ویتامین B12 به میزان قابل توجهی کاهش می‌یابد، بنابراین این دو ماده مغذی در بدن دچار کمبود می‌شوند که این ویتامین را می‌توان با مصرف بیسکویت ترجیحاً بیسکویت‌های بدون قند جبران کرد.

خرید آنالین بیسکویت بولاف کامور

از طرف دیگر کمبود ویتامین D (ویتامین ضد دیابت) یک عامل خطر برای ایجاد

دیابت است و همچنین از عوارض به بیماری‌های قلبی عروقی می‌توان اشاره کرد. اگر چه در برخی مطالعات ارتباط بین مصرف ویتامین K با متابولیسم گلوکز مشاهده شده است، اما تحقیقات بیشتری لازم است.



مطالعات در مورد استفاده از مکمل‌های مولتی ویتامین، نتایج غیر قابل انکار را نشان داده است. پس از بررسی شواهد، هیچ توصیه واقعی در مورد استفاده از مکمل‌های ویتامینی در دیابت نوع 2 صادر نمی‌شود، اما بیمارانی که از متفورمین در دوره‌های طولانی استفاده می‌کنند ممکن است به اسید فولیک و ویتامین B12 نیاز داشته باشند.

جدای از مصرف ویتامین‌ها (ویتامین ضد دیابت) که باید با توجه به شرایط بدن هر فرد میزان مصرف آن مشخص گردد ما می‌توانیم با مصرف مواد غذایی روزانه در خانه، کمبود این ویتامین‌ها را جبران نماییم و از عوارض داروها نیز در امان باشیم که به نوعی ویتامین ضد دیابت نیز قابل نام گذاری هستند در زیر به چند مورد از آنها اشاره می‌کنیم:

فیبر :



هویج یکی از منابع طبیعی غنی از بتا کاروتن است که می‌تواند خطر ابتلا به دیابت را کاهش داده و قند خون را تنظیم کند، کلم بروکلی نیز سرشار از کروم است و در دراز مدت نقشی اساسی و مهم برای تنظیم قند خون دارد.

لبنیات :

شیر سرشار از پروتئین و کلسیم است و می‌تواند به کاهش وزن کمک کند و البته حتماً این را بدانید که باید از نوع کم چربشان استفاده نمایید، مصرف لبنیات مقاومت در برابر انسولین را کاهش می‌دهد.

روغن :



زیتون حاوی ترکیبات ضد التهابی و قوی است، چربی روغن زیتون سبب افزایش مقاومت بدن در برابر انسولین شده و حتی این مقاومت را کاهش می‌دهد، روغن زیتون همچنین کند کننده هضم غذا است و باعث وارد شدن تدریجی قندخون می‌شود.

مصرف کره بادام زمینی :



کره بادام زمینی می‌تواند اشتها را کور کرده و سبب سیری بیشتر در افراد

دیابتی شود در ضمن کره بادام زمینی غنی از چربی‌های غیر اشباع است که می‌تواند قند خون را تنظیم کند.

بامیه :

انتخابی عالی برای دیابتی‌ها به شمار می‌رود چرا که فیبر موجود در بامیه به حفظ قند خون کمک می‌کند همچنین سرعت جذب قند خون را کاهش می‌دهد و لوز المعده را فعال می‌کند.

دانه‌های روغنی:

پروتئین و فیبر هستند که می‌توانند قند خون را پایین نگه داشته و از ابتلا به ناراحتی‌های قلبی و عروقی پیشگیری کنند. در ضمن این دانه‌ها، چربی خون را هم کاهش می‌دهند. مثلاً دانه‌های کتان غنی از پروتئین، فیبر، چربی‌های خوب و منیزیم می‌باشد. این مواد قند خون را تنظیم کرده و به سلول‌ها در جذب انسولین کمک می‌کنند.

نان سبوس دار بخورید :



مصرف نان سفید می‌تواند حساسیت بدن به انسولین را کاهش داده و سبب افزایش قند خون شود، در صورتی که نان سبوس دار دقیقاً بر عکس عمل می‌کند.

صبحانه دیابتی‌ها :

صبحانه باید سرشار از پروتئین باشد، در وعده صبحانه مصرف نان‌های سبوس دار، بیسکویت یولاف، لبنیات از جمله شیر کم چرب، پنیر کم چرب و همچنین مواد فیبردار مثل خیار و گوجه فرنگی توصیه می‌شود. اگر دیابتی‌ها صبحانه‌ای با پروتئین بالا مصرف کنند بهتر می‌توانند قند خون‌شان را تنظیم کنند.

گردو :

حاوی مقادیر بالای فیبر و پروتئین بوده و سوخت کندی دارد که به تدریج به قند تبدیل می‌شود، گردو سرشار از چربی‌های غیر اشباع نیز هست که برای سلامتی مفید می‌باشد.

سیب بخورید :

مصرف روزانه سیب به علت کند کردن روند جذب قند خون در بدن موجب کنترل قند خون در طول روز می‌شود که این امر نقش مهمی در کاهش بروز عوارض این بیماری در طی روز در مبتلایان به دیابت می‌شود. سیب از جمله میوه‌ها و منابع غنی فیبر است که به علت قند پایین به عنوان یک میان وعده مناسب به ویژه در مبتلایان به دیابت به شمار می‌رود، سیب دشمن کلسترول بد است.

مصرف انواع توت‌ها :

توت نیز به دلیل داشتن آنتی اکسیدان و فیبر خوراکی زیاد و ویتامین‌های مختلف برای سلامت شما مفید است. قند موجود در توت سفید برای کسانی که دیابت دارند ضرر ندارد البته به شرطی که زیاده روی نکنند به همین دلیل به آنها توصیه می‌شود به جای قند، چای خود را با توت خشک بخورند.

خریزه :

خریزه دارای قندهای بسیار ساده است بنابراین به راحتی در بدن جذب می‌شود و باعث بالا رفتن قند خون می‌شود و بنابر این مصرف آن به افراد مبتلا به دیابت توصیه نمی‌شود هندوانه هم به علت افزایش سریع قند خون به افراد دیابتی توصیه نمی‌شود.

مصرف خرما :



خرما به علت داشتن قند زیاد که بخش بیشتر آن قند ساده است در صورت مصرف زیاد باعث چاقی و افزایش وزن میشود، افراد دیابتی و کسانی که سابقه دیابت در خانواده دارند باید تعادل را در مصرف خرما حفظ کنند.

گریپ فروت :

یکی از سالم ترین و مناسبترین گزینه‌ها برای افراد دیابتی است و مصرف روزانه این میوه توصیه میشود.

مصرف مقدار کمی انگور :

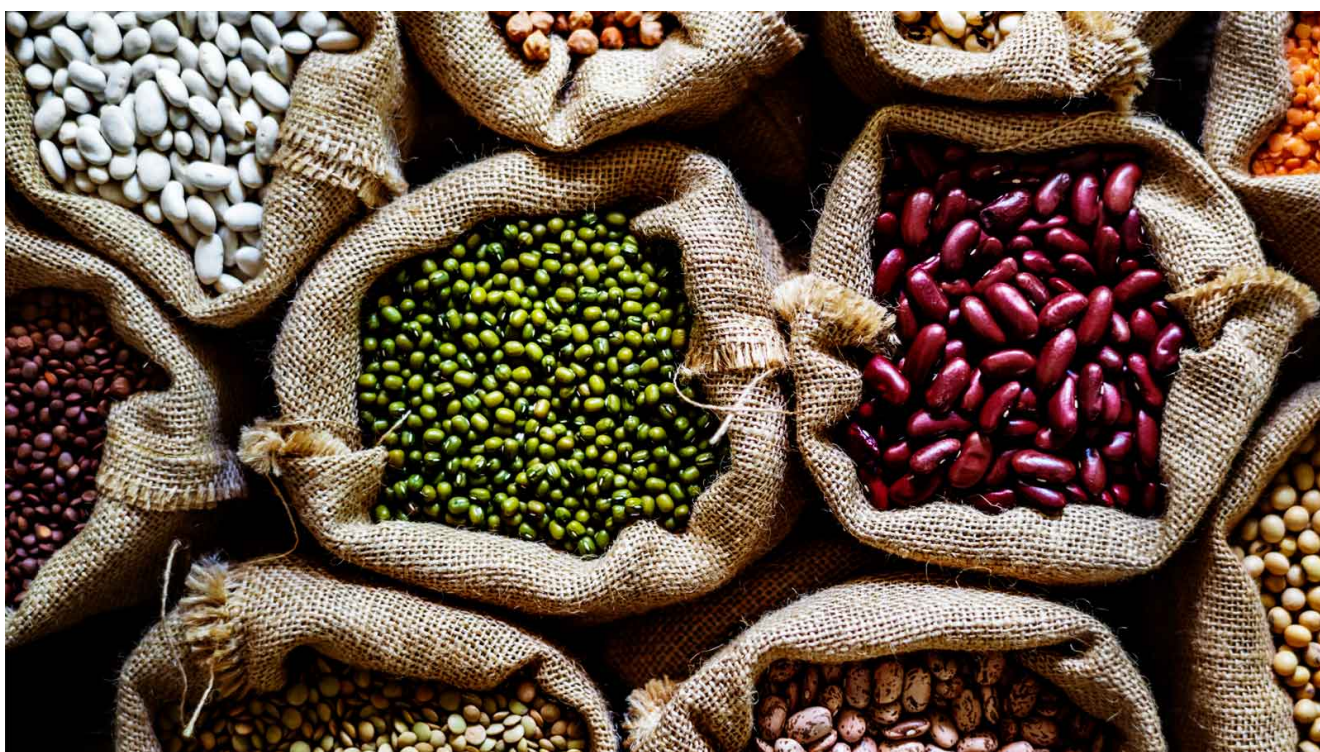
مانعی ندارد به شرط اینکه زیاده روی نشود چون انگور به علت داشتن قند (فروکتوز) میتواند روی افراد دیابتی و اشخاص دارای اضافه وزن تاثیر منفی داشته باشد و قند دیابتی‌ها را به طور ناگهانی افزایش دهد.

فلغل تند :



انگور در پیشگیری و کنترل دیابت موثر است ، مواد موجود در فلفل قابلیت پایین آوردن قند خون و سطح انسولین و کاهش تشکیل چربی ها در دیواره های سرخرگی و جلوگیری از تشکیل لخته های خونی را دارد و همچنین سوخت و ساز را افزایش می دهد .

لوبیا قرمز :



لوبیای قرمز هم جزو ویتامین ضد [دیابت](#) محسوب می شود که حاوی مقدار زیادی

فیبر قابل حل است که به حفظ سلامتی دستگاه گوارش کمک بسیاری می‌کند، یک سیستم گوارشی سالم از ابتلا به دیابت جلوگیری می‌کند و فیبر قابل حل، قند خون‌تان را پایین می‌آورد

□□□□ □□□□ : <https://kamvar.co/?p=385>