

تشخیص دیا بت بدون آزمایش



تشخیص دیا بت بدون آزمایش

بدن به قند خون نیاز دارد (گلوکز) تا وارد سلول ها کند و به صورت ATP انرژی بسازد. برای اینکه گلوکز وارد سلول ها شود و انرژی بسازد، به هورمون انسولین نیاز است. وقتی دچار مقاومت به انسولین هستید گیرنده های سلول ها به خاطر التهاب و سموم، کند و مسدود می شوند که باعث ایجاد مقدار زیادی انسولین و قند خون خواهد شد. علائمی که نشان می دهند قند خونتان دچار مشکل است عبارتند از :

- زیاد هوس شیرینی، نان و کلوچه می کنید.
- خوردن شیرینی، هوس خوردن غذاهای شیرین را در شما کم نمی کند.
- اگر یک وعده غذایی نخورید یا دیر شود عصبی می شوید.
- برای گذراندن روز به کافئین نیازمندید.
- اگر یک وعده را از دست بدهید، احساس گنجی می کنید.
- غذا خوردن باعث می شود احساس خستگی و نیاز به خوابیدن پیدا کنید.
- کاهش وزن برایتان دشوار می شود.
- غالباً احساس ضعف، لرزه و عصبی بودن می کنید.
- تعداد دفعات ادرارتان بالا رفته است.
- مضطرب هستید، به سادگی ناراحت یا نگران می شوید.

- حافظه تان مانند آنچه قبلا بود نیست.
- دیدتان تار شده است.
- میان تنه تان با باسن برابر شده یا حتی بزرگ تر از آن است.
- میل جنسی تان کاهش یافته است.
- همیشه تشنه هستید.

راه های بهبود و همچنین تعادل قند خون

- چکاپ ماهه قند خون انجام دهید و میزان قند خود را نرمال نگهدارید.
- استفاده از آنتی اکسیدان اسید آلفا لیپوئیک : مقدار دوز توصیه شده برای کنترل قند خون، 200 میلی گرم، سه مرتبه در روز است.
- خوردن به اندازه منیزیم : منیزیم، تری گلیسیرید و فشار خون بالا را بهبود می دهد.
- تقویت کرومیوم بدنانتان : بهترین غذاهایی که منبع کرومیوم به حساب می آیند عبارتند از پیاز، گوجه فرنگی و سیب زمینی.
- افزایش پروتئین Nrf-2 : تعدادی از آنتی اکسیدان های خوراکی که Nrf-2 را فعال می کنند عبارتند از: EGCG از چای سبز ، کورستین از سیب ، کورکومین از زردچوبه ، رسوراترول از انگور ، رزمارینیک اسید از رزماری ، - L سولفورافان از بروکلی و Thiosulfonateallicin از سیر
- مصرف ویتامین E : میزان مصرف استاندارد در طول یک روز 600 تا 900 میلی گرم است.
- مصرف ادویه
- مصرف چربی های سالم
- مصرف امگا 3