

تأثیر دیابت و شکر بر خواب



همانطور که می دانیم رژیم و وزن می تواند در ابتلا به دیابت تأثیر زیادی داشته باشد. در این مسئله کمتر خواب در نظر گرفته می شود اما خواب شما تأثیر زیاد در توانایی بدن در متابولیسم گلوکز دارد. کیفیت خواب شما در تنظیم قند خون تأثیر می گذارد نه تنها به اندازه کافی نخوابیدن، قند خون و دیابت را بالا می برد، بلکه قند خون بالا نیز منجر به بی خوابی یا کم خوابی خواهد شد. برای داشتن خوابی آرام و حفظ قند خون مناسب ، باید به هر دو مورد توجه کافی داشت.

همچنین افراد مبتلا به بی خوابی مزمن (افرادی که کمتر از 7 ساعت در شب می خوابند) بیش تر از دو برابر احتمال ابتلا به دیابت خواهند داشت یا ممکن است در حال حاضر به دیابت مبتلا باشند.

یکی از عوامل ابتلا به دیابت، شکر می باشد ، همچنین شکر باعث افزایش وزن ، پوسیدگی دندان ها نیز می شود و از دیگر مضرات شکر که کمتر در مورد آن آگاهی داریم تاثیر مصرف شکر بر روی خواب است. افرادی که مصرف بالایی شکر دارند خواب عمیق کمتری داشته و در طول شب بی قراری بیشتر دارند.

خواب و رژیم غذایی مناسب ، کنترل قند خون در چرخه ای کنار هم باعث سلامت فیزیکی و روانی می باشند.

از این رو شرکت کامور با تولید محصولات سالم ، رژیمی و بدون قند کامور بهترین جایگزین شکر بوده که به افراد دیابتی ، رژیمی و دوستداران سلامتی برای رژیم غذایی سالم و تناسب اندام ، کنترل قند خون کمک زیادی می کند.

همچنین تنوع [محصولات کامور](#) بسیار میباشد و مناسب برای همه سنین است.