

## Οι 6 τροφές που ρίχνουν φυσικά το ζάχαρο

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Ένας υγιεινός τρόπος ζωής δεν είναι κάτι γενικό αόριστο. Σωστή διατροφή, ήπια σωματική άσκηση, υγιεινές συνήθειες, όπως ένας ποιοτικός ύπνος και η αποφυγή του άγχους βοηθούν ως ασπίδα για τη ρύθμιση των επιπέδων του σακχάρου στο αίμα και συνεπώς την προστασία από τον διαβήτη τύπου 2, ειδικά για όσους ανθρώπους έχουν προδιάθεση.

**Οι παρακάτω τροφές πρέπει να συμπεριληφθούν στο καθημερινό σας διατροφολόγιο:**

### **Φυλλώδη λαχανικά**

Σύμφωνα με Βρετανούς ερευνητές η κατανάλωση 1.35 μερίδες φυλλώδων λαχανικών, όπως είναι το μαρούλι, το kale και το σπανάκι μειώνουν κατά 14% την πιθανότητα εμφάνισης διαβήτη τύπου 2. Αυξάνοντας την ποσότητά τους στο πιάτο σας, τρως λιγότερους υδατάνθρακες.

### **Φρούτα**

Ολόκληρα όμως, με τη φλούδα τους και όχι σε χυμό. Αυξήστε την καλή τους δράση τρώγοντάς τα μετά το γεύμα σας. Είναι εξαιρετική πηγή φυτικών ινών.

### **Προϊόντα ολικής άλεσης**

Είναι γνωστό πως τα προϊόντα ολικής άλεσης μειώνουν τα επίπεδα του σακχάρου στο αίμα, επιβραδύνοντας το μεταβολισμό των υδατανθράκων και μειώνοντας την έκκριση ινσουλίνης. Τα αντιοξειδωτικά και οι αντιφλεγμονώδεις ουσίες τους θωρακίζουν επίσης από την εμφάνιση διαβήτη.

### **Όσπρια**

Έρευνα που δημοσιεύτηκε στην Επιθεώρηση της Κλινικής Διατροφής αναφέρει πως η υψηλή κατανάλωση οσπρίων και κυρίως της φακής, κρατάει σε χαμηλά επίπεδα τις πιθανότητες ενός διαβήτη. Τόσο οι φακές όσο και τα φασόλια είναι πλούσιες πηγές φυτικών ινών και άριστες πηγές πρωτεΐνης.

### **Πηγές καλών λιπαρών**

Τα ακόρεστα λίπη έχουν συνδεθεί με βελτιωμένη αντίσταση στην ινσουλίνη. Φυστίκια, ελαιόλαδο, αβοκάντο, κραμβέλαιο, σπόροι, προκαλούν κορεσμό και βελτιώνουν την ευαισθησία του οργανισμού στην ινσουλίνη.

### **Άπαχη πρωτεΐνη**

Η τροφή που πρέπει να περιλαμβάνει το κυρίως γεύμα σας. Ψάρι, άπαχο κρέας σε κάνουν να μην πεινάς και εξασφαλίζουν καλύτερο γλυκαιμικό έλεγχο.

Πηγή: [briefingnews.gr](http://briefingnews.gr)