

آیا عسل برای بیماران دیابتی خطرناک است؟

متخصصان می گویند که همه انواع طبیعی قند پس از ورود به بدن انسان در نهایت به گلوکز تبدیل می شوند.

به گزارش سایت خبری پرسون، متخصصان همیشه به بیماران دیابتی توصیه می کنند برای کنترل سطح قند خون و جلوگیری از آثار منفی این عدم تعادل که بر اندام های مختلف بدن انسان تأثیر می گذارد و بعداً پیامدهای شدیدی ایجاد می کند، از رژیم غذایی سالم استفاده کنند.

مصرف شکر، شیرینی، شکلات و سایر غذاهای شیرین منجر به افزایش سطح قند خون می شود. اما آیا می توان برخی از انواع طبیعی قند مانند عسل را به عنوان جایگزینی برای قند به رژیم غذایی دیابتی ها اضافه کرد؟

شبکه هندی "NDTV" به نقل از دکتر موهان V. Mohan متخصص دیابت گزارش داد: حقیقت این است که همه این انواع طبیعی قند پس از ورود به بدن انسان در نهایت به گلوکز تبدیل می شوند.

او افزود: فرد دیابتی که این مواد را مصرف می کند، می تواند سطح بالایی از دیابت را در خون ایجاد کند، بنابراین بهتر است از این نوع قندها نیز اجتناب شود. اگر می خواهید یک فنجان قهوه یا چای را شیرین کنید، می توانید از شکر مصنوعی به مقدار محدود استفاده کنید.

این پزشک متخصص ادامه داد: می توانید با اضافه کردن میوه یک وعده غذایی متعادل را شروع کنید تا به شما در غلبه بر میل به شیرینی جات کمک کند. میوه های فصلی برای بیماران دیابتی در دسترس است، اما به شرطی که به مقدار متوسط مصرف شود.

موهان توصیه کرد، سعی کنید در هنگام احساس میل به شیرینی یا حتی تشنگی شدید، با چیز دیگری حواس خود را پرت کنید زیرا برخی از افراد در این مواقع با خوردن مقدار زیادی مواد قندی اشتباه می کنند. واکنش صحیح در این مورد خوردن غذای سالم، نوشیدن آب یا انجام فعالیت هایی است که فرد را از هوس قند منصرف می کند.

علاوه بر این کنترل استرس به بیماران دیابتی کمک می کند زیرا افزایش استرس ممکن است باعث شود کالری یا شیرینی بیشتری مصرف شود. یوگا و مدیتیشن را برای غلبه بر استرس امتحان کنید.

طبق برآورد سازمان جهانی بهداشت ۴۲۲ میلیون دیابتی در جهان وجود دارد که بیشتر آنها متعلق به کشورهای با درآمد متوسط و کم هستند و این بیماری سالانه باعث مرگ حدود ۱.۶ میلیون نفر می شود.

منبع: اقتصاد