کد خبر: ۴۰۶۸۴۹
جمعه ۳۱ تیر ۱۴۰۱ ۹:۴۷

# ناشتا با این میوه به جنگ قند خون بروید

خوردن سیب سبز ناشتا کمک می‌کند تا قند خون خود را ثابت نگه دارید.

به گزارش سایت خبری پرسون، این ویژگی برای بیماران دیابتی یا کسانی که در معرض خطر ابتلا به دیابت قرار دارند، بسیار مهم است. باید به خاطر داشته باشید که هنگام خواب متابولیسم بدن به کار خود ادامه می‌دهد و پانکراس ممکن است در تنظیم گلوکز دچار مشکل شود.

از آن‌جا که سیب حاوی فیبر محلول است، خوردن آن با شکم خالی، جذب در روده را به تاخیر می‌اندازد و این اثر در طول روز ادامه می‌یابد. مطالعاتی انجام شده که نشان می‌دهد کسانی که سیب ناشتا می‌خورند، کمتر در معرض ابتلا به دیابت نوع دو قرار می‌گیرند. طبق گفته پزشکان هر فرد در روز به ۲۸ گرم فیبر نیاز دارد. یک عدد سیب ۵ گرم فیبر دارد و خوردن ناشتای آن، برای بدن بسیار مفید است.