

ساده‌ترین روش برای تنظیم قند خون

اکنون می‌توانید دلیل دیگری برای قدم زدن بعد از غذا پیدا کنید: ممکن است قند خون شما را کاهش دهد.

به گزارش سایت خبری پرسون، برای قرن‌ها ساکنان مدیترانه آفتابی پس از صرف غذای طولانی و آرام اغلب به میدان شهر می‌رفتند تا همسایه‌ها را ببینند و معاشرت کنند. پیاده روی بخشی از آن سبک زندگی است که به عنوان پایه‌ای از رژیم غذایی مدیترانه‌ای سالم ذکر شده است.

شاید همین تحرک و پیاده روی یکی از دلایلی باشد که مطالعات نشان داده‌اند رژیم غذایی مدیترانه‌ای می‌تواند خطر ابتلا به دیابت، کلسترول بالا، بیماری قلبی، سکتة مغزی و برخی سرطان‌ها را کاهش دهد و در عین حال باعث تقویت استخوان‌ها، بهبود سلامت مغز، جلوگیری از زوال عقل و افسردگی و کمک به کاهش وزن سالم شود. اکنون می‌توانید دلیل دیگری برای قدم زدن بعد از غذا اضافه کنید: ممکن است قند خون شما را کاهش دهد.

نتیجه بررسی‌ای انجام شده در سال جاری میلادی که در نشریه Sports Medicine منتشر شده نشان می‌دهد پیاده روی دو تا پنج دقیقه بعد از غذا می‌تواند این کار را انجام دهد. این مطالعه نشان می‌دهد که ایستادن بعد از غذا نیز می‌تواند کمک کند اما نه به اندازه قرار دادن یک پا در مقابل پای دیگر.

ایستادن‌های متناوب در طول روز و بعد از غذا باعث کاهش گلوکز به میزان ۹.۵ درصد بیشتر در مقایسه با نشستن طولانی مدت می‌شود. در این مطالعه مشخص شد که پیاده روی متناوب در طول روز باعث کاهش بیشتر گلوکز به میزان متوسط ۱۷.۰۱ درصد در مقایسه با نشستن طولانی مدت در افراد می‌شود. این مطالعه نشان می‌دهد که عدم نشستن طولانی مدت و در مقابل افزایش استراحت‌های ایستاده و راه رفتن سبک در طول روز برای سطح گلوکز مفید است.

این پژوهش که نتیجه آن در ماه فوریه منتشر شد هفت مطالعه را مورد تجزیه و تحلیل قرار داده که تاثیر نشستن، ایستادن و راه رفتن را بر سطح انسولین و قند خون بدن مقایسه کردند. از افراد شرکت کننده در این مطالعات خواسته شد که در طول یک روز کامل هر ۲۰ تا ۳۰ دقیقه دو تا پنج دقیقه بایستند یا راه بروند. بین هفت مطالعه بررسی شده، کل زمان فعالیت در طول مشاهده تحرک افراد تقریباً ۲۸ دقیقه با استراحت‌های ایستاده و سبک راه رفتن بین ۲ تا ۵ دقیقه بود.

این تجزیه و تحلیل نشان داد که ایستادن برای قند خون بهتر از پشت میز نشستن یا روی مبل دراز کشیدن بود اما به کاهش انسولین در جریان خون کمکی نکرد. با این وجود، این مطالعه نشان داد که اگر افراد پس از صرف غذا پیاده روی کوتاه مدتی داشته باشند سطح قند خون آنان به تدریج افزایش و کاهش می‌یافت و سطح انسولین آنان پایدارتر از ایستادن یا نشستن بود.

به گفته متخصصان، جلوگیری از افزایش قند خون برای بدن مفید است زیرا افزایش شدید و کاهش سریع آن می‌تواند خطر ابتلا به دیابت و بیماری قلبی را افزایش دهد. مطالعات نشان داده‌اند که سطح قند خون در عرض ۶۰ تا ۹۰ دقیقه پس از خوردن غذا افزایش می‌یابد بنابراین، بهتر است بلافاصله پس از پایان غذا حرکت کنید.

حرکت چگونه به تنظیم قند خون کمک می‌کند؟

ماهیچه‌ها برای عملکرد به گلوکز نیاز دارند. بنابراین، تحرک داشتن به پاکسازی قندها از جریان خون کمک می‌کند. آیا می‌خواهید بیشتر از کاهش قند خون از تلاش خود بهره ببرید؟ تحرک خود را افزایش دهید: ۱۵۰ دقیقه فعالیت بدنی در هفته با شدت متوسط و دو روز فعالیت تقویت عضلات در هفته. مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری ایالات متحده خاطرنشان می‌کند افرادی که حدود ۱۵۰ دقیقه در هفته از نظر جسمی فعال هستند ۳۳ درصد کمتر از افرادی که از نظر جسمی غیر فعال هستند با خطر مرگ و میر مواجه می‌باشند.

این بدان معناست که اگر هر روز هفته تنها ۲۱ دقیقه تحرک داشته باشید خطر مرگ بر اثر هر عاملی را به میزان یک سوم کاهش می‌دهید. این نتیجه ارزش تلاش و تحرک را دارد درست است؟

منبع: فرارو