



Khi bệnh tiểu đường tuýp 2, bệnh nhân ăn những thực phẩm có chỉ số đường huyết (GI) thấp. Điều này sẽ giúp bạn ổn định mức đường huyết. Mặt khác, kết hợp carb với protein hoặc chất béo sẽ giúp kiểm soát bệnh tiểu đường.

Lý tưởng là bổ sung protein vào chế độ ăn khi mức đường huyết tăng chóng mặt với chỉ số đường carb. Điều quan trọng là bệnh nhân duy trì khẩu phần carb ở mức trung bình khi bệnh tiểu đường.

Những sản phẩm thực phẩm dưới đây sẽ giúp bạn kiểm soát bệnh tiểu đường.

Bánh mì ngũ cốc với bơ

Bệnh nhân chọn loại ngũ cốc giàu chất xơ. Tròn chúng với chất béo lành mạnh như bơ sẽ giúp kiểm soát bệnh tiểu đường.

Thêm hạt chia vào sinh tố bơ sáng

Hạt chia chứa chất xơ giúp giảm đường huyết sau khi ăn bữa nhiều carb. Cho thêm hạt chia vào hỗn hợp này sẽ giúp bệnh nhân cảm thấy no lâu và hỗ trợ làm chậm tiêu hóa. Điều này sẽ giúp đường

huyết tăng cholesterol.

Ăn bơ và chuối và hạt

Các loại hạt có thể giúp giảm cholesterol gia tăng đường huyết sau khi ăn. Sản phẩm chất béo lành mạnh, chất xơ và protein cùng nhau sẽ làm giảm mức đường huyết.

Cá hồi và cá

Một ly sữa chua có thể làm giảm mức đường huyết một số người. Sữa chua kết hợp với cá trong bữa ăn giúp kiểm soát đường huyết người bị bệnh tiểu đường.

Khoai tây và gừng

Khoai tây tươi được nấu chín cùng với gừng giúp kiểm soát tăng đường huyết bệnh nhân.

Táo, bơ đậu phộng và sôcôla đen

Ăn các quả táo thái lát với sôcôla đen và bơ đậu phộng giúp giảm cholesterol tốt nhất đường thì cũng làm tăng đường huyết mức và áp lực.

Sữa chua Hy Lạp và bột yến mạch

Sữa chua chứa protein, carb và chất béo là bữa sáng hoàn hảo cho người bị bệnh tiểu đường. Nó giúp kiểm soát đường huyết và cân đối chế độ ăn.

(SK&DS)