

Поддержание водного баланса и контроль уровня сахара в крови – два важнейших аспекта здоровья. Особенно если у вас диабет 2 типа. И вот какие продукты могут в этом помочь.

Огурцы. Они содержат примерно 95% воды. На чашку огурцов при этом приходится 4 г углеводов. Из кожуры вы также получите немного клетчатки, способной предотвратить резкие скачки уровня глюкозы в крови, отмечает зарегистрированный диетолог из Орландо Джоанна Кац.

Бамия. Она на 93% состоит из воды, а также даёт 4 г клетчатки на чашку. В состав бамии входит гелеобразная растворимая клетчатка, которая замедляет всасывание сахара. Об этом говорит Адауре Носири, зарегистрированный диетолог из Атланты. Также этот продукт содержит флавоноиды и полифенолы, которые важны для уменьшения воспаления и улучшения метаболизма глюкозы.

Яблоки. Эти фрукты примерно на 85% состоят из воды и содержат 4 г клетчатки на среднее яблоко. Об этом сказала Стефани Деминг, зарегистрированный диетолог и владелица Bespoke Family Nutrition, PLLC.



Photo: Getty Images. EatingWell design

Грейпфрут. Этот сочный цитрусовый состоит из воды на 90%. Поэтому он отлично утоляет жажду. Также клетчатка в его составе замедляет всасывание сахара в кровь.

Арбуз. Он на 91% состоит из воды. Это идеальный выбор для поддержания водного баланса в жару. При этом на чашку арбуза приходится всего 9 г сахара.

Простой греческий йогурт. Он содержит мало сахара и углеводов, отмечает Мэри Эллен Фиппс, магистр общественного здравоохранения, сертифицированный диетолог, дипломированный диетолог. Также этот продукт состоит из воды на 80%.

Материалы новостного характера нельзя приравнивать к назначению врача. Перед принятием решения посоветуйтесь со специалистом.