

Для управления сахарным диабетом нужно поддерживать в норме уровень глюкозы в крови. Особенно важен при этом рацион питания.

Слива имеет низкий гликемический индекс. То есть она может медленно высвобождать сахар в кровь. Это предотвращает резкие скачки глюкозы, отмечает Diabetes UK.

Кроме того, слива приводит к выработке гормона адипонектина. Это вещество снижает уровень сахара в крови, что подтверждает статья в World Journal of Diabetes. Фрукт также содержит хлорогеновую кислоту, которая приводит в норму уровень глюкозы, помогает в контроле аппетита.



TesaPhotography from Pixabay

Наконец, клетчатка в сливе помогает замедлить усвоение углеводов. Исследование, результаты которого были опубликованы в British Medical Journal, показало: при регулярном употреблении чернослива и слив ниже риск развития диабета 2 типа. А вот фруктовые соки могут повышать этот риск из-за отсутствия в них клетчатки.

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