

Большинство из нас потребляют больше сахара, чем думают. Особенно важно следить за этим людям с диабетом. Вот в каких фруктах содержится меньше всего глюкозы.

Лаймы и лимоны. На один лайм приходится 1 г сахара, а на один лимон – 2 г. Также эти фрукты богаты витамином С.

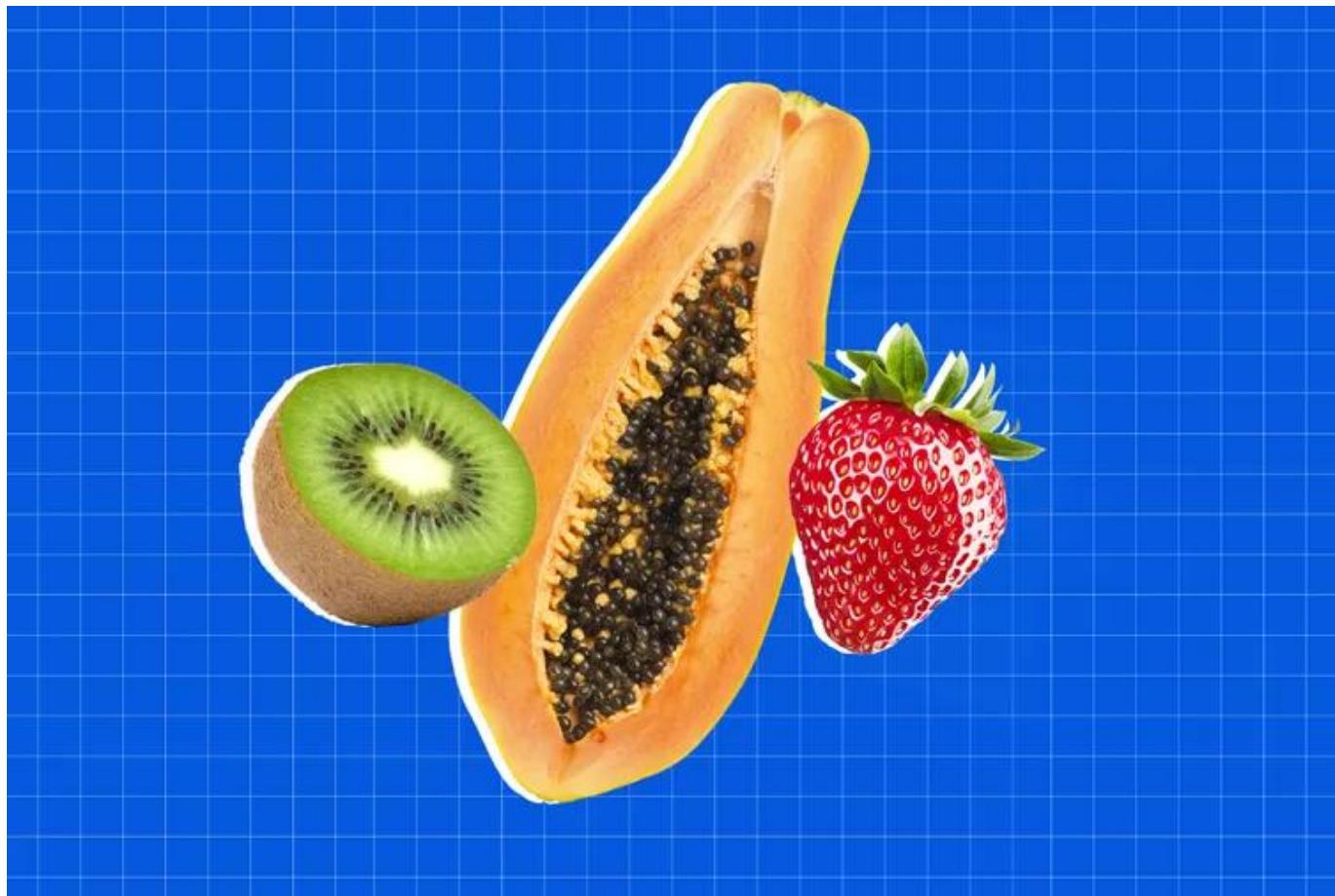
Авокадо. Из одного такого фрукта вы получите 1 г натурального сахара. Богаты авокадо и клетчаткой: половина плода содержит 7 г этого вещества. Джули Пейс, сертифицированный диетолог, владелица Core Nutrition Health & Wellness, отмечает, что добавление авокадо в блюда помогает усилить чувство сытости, контролировать вес, поддерживает здоровье кишечника, снижает риск возникновения болезней сердца, улучшает качество диеты.

Малина. Один стакан этих ягод содержит 5 г сахара, 8 г клетчатки.

Киви. Один такой плод содержит 7 г сахара и 2 г клетчатки. Эти фрукты также дают множество преимуществ для здоровья: от облегчения запоров до улучшения сна.

Ежевика. На один стакан ежевики приходится 7 г сахара и 8 г клетчатки.

Клубника. Чашка разрезанной пополам клубники даёт 7 г сахара и почти 100% дневной нормы витамина С.



Getty Images

Арбуз. Один стакан этого фрукта содержит 10 г сахара. Также арбуз богат ликопином – антиоксидантом, который борется с окислительным стрессом.

Грейпфрут. В половине грейпфрута содержится 11 г натурального сахара. Кроме того, в этом фрукте много витаминов А и С, которые поддерживают иммунитет.

Папайя. Из одного стакана нарезанной кубиками папайи вы получите 11 г сахара. Ещё этот фрукт богат фолатом.

Дыня. Один стакан нарезанной кубиками дыни включает 13 г сахара. Как и арбуз, дыня содержит много воды.

Апельсины. На один плод приходится 12 г натурального сахара и 3 г клетчатки.

Персики. Один персик содержит 13 г сахара, а также клетчатку, калий, витамины А и

Авокадо и не только: самые полезные для здоровья фрукты с небольшим количеством сахара

С.

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