

## Фасоль и другие продукты, которые помогут поддерживать стабильный уровень сахара в крови

Колебания уровня глюкозы и хронически высокий уровень сахара в крови могут повысить риск возникновения голода, перепадов настроения, повреждения нервов, заболеваний почек, проблем с сердцем. Помочь избежать всего этого могут определённые продукты.

**Фасоль и чечевица.** Они содержат много клетчатки и растительного белка, которые замедляют пищеварение и выброс сахара в кровь. Например, в одной чашке чечевицы 15,6 г клетчатки и 17,9 г белка.

**Морепродукты.** Лосось, тунец, треска, форель, креветки, устрицы богаты полезными жирами, белком, витаминами, минералами. Все они поддерживают здоровый уровень сахара в крови. Согласно обзору 2021 года, люди, которые потребляли больше жирной рыбы (лосося), имели намного ниже риск возникновения диабета 2 типа.

**Авокадо.** На один такой 201-граммовый фрукт приходится 13,5 г клетчатки. Ещё в нём мало углеводов и много магния.

**Сывороточный протеин.** Обзор 22 исследований, проведённый в 2020 году, показал, что потребление сывороточного протеина способствует значительному снижению долгосрочного маркера контроля уровня сахара в крови (гемоглобина A1c (HbA1c)) и резистентности к инсулину. Но это характерно для тех, у кого есть метаболический синдром.

**Греческий йогурт.** В порции такого йогурта объёмом 3/4 стакана содержится 17 г белка. Это примерно в два раза больше, чем в обычном йогурте. Кроме того, греческий йогурт – хороший источник пробиотиков.

## Фасоль и другие продукты, которые помогут поддерживать стабильный уровень сахара в крови



Kseniya Ovchinnikova / Getty Images

**Семена чиа.** Они богаты клетчаткой и другими веществами, способствующими контролю уровня глюкозы в крови. Также в этих семенах много магния: в одной порции – 23% суточной нормы.

**Артишоки.** Из чашки артишоковых сердечек вы получите 9,69 г клетчатки, или 35% суточной нормы. Согласно результатам одного исследования 2022 года, употребление артишоков перед высокоуглеводной пищей помогает снизить уровень глюкозы в крови после еды у людей с преддиабетом.

**Курица.** Она не содержит углеводов и богата белком (26 г на порцию в 85 г).

**Орехи и семена.** Они полезны для людей с диабетом и преддиабетом, поскольку при употреблении в больших количествах снижают уровень сахара в крови.

**Овёс.** В овсяных отрубях и овсяных хлопьях содержится большое количество

## Фасоль и другие продукты, которые помогут поддерживать стабильный уровень сахара в крови

клетчатки. Ещё в овсе много бета-глюкана. Он замедляет всасывание сахара в кровь и предотвращает скачки уровня глюкозы в крови после еды.

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