

Кофе и не только: перечислены напитки, которые снижают ваш уровень сахара в крови

Уровень глюкозы в крови зависит от того, что вы едите и пьёте. Вот на какие напитки нужно особенно обращать внимание.

**Вода.** Употребление простой воды связывают со снижением вероятности развития диабета 2 типа на 6%. Можете также добавлять в неё клубнику, базилик, лайм и настаивать.

**Кофе.** Регулярное употребление этого напитка помогает снизить риск возникновения диабета 2 типа. Но если вы добавляете в кофе много сахара, то можете потерять все его преимущества для контроля уровня глюкозы в крови.

**Чёрный чай.** Его тоже связывают с более низким риском развития диабета и осложнений от него. Как и в случае с кофе, ограничьте потребление добавленного сахара вместе с чаем.



Marcela Vieira/iStockphoto/Getty Images

Кофе и не только: перечислены напитки, которые снижают ваш уровень сахара в крови

**Зелёный чай.** Было доказано, что употребление такого чая снижает уровень сахара в крови натощак. Правда, не все исследования дают подобные результаты. Например, одно вообще не обнаружило преимуществ зелёного чая для уровня глюкозы в крови натощак или других маркеров сахара в крови у людей с диабетом 2 типа.

**Молоко.** Белки в молочных продуктах помогают снизить реакцию глюкозы в крови после приёма пищи. Американская диабетическая ассоциация рекомендует выбирать обезжиренное молоко или с низким содержанием жира.

**Томатный сок.** Согласно результатам одного небольшого исследования, те, кто выпивал около 207 мл томатного сока за 30 минут до высокоуглеводного завтрака, имели более низкий уровень сахара в крови, чем те, кто перед едой пил воду. Клетчатка в томатах может замедлить пищеварение и рост уровня глюкозы в крови.

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