

Бананы и другие полезные для здоровья продукты, которые помогут при низком уровне сахара в крови

Гипогликемия, или низкий уровень сахара в крови, может вызвать головокружение, дрожь, потливость, учащённое сердцебиение. Чтобы быстро решить эту проблему, эксперты рекомендуют есть следующие продукты.

**Бананы.** В одном среднем банане содержится 25 г углеводов. 18 г из них – это натуральные сахара. При этом клетчатки в этих фруктах мало, поэтому они перевариваются быстро.

**Ананас.** На одну чашку этого фрукта приходится 22 г углеводов, из которых 16 г – натуральные сахара. Это продукт с высоким гликемическим индексом, то есть он быстро повышает уровень сахара в крови.

**Финики сорта «Меджул».** В одном финике 18 г углеводов, а 16 г из них приходится на натуральные сахара.



Все права защищены

save pdf date >>> 26.01.2026

Бананы и другие полезные для здоровья продукты, которые помогут при низком уровне сахара в крови

Ali Majdfar / Getty Images

**Виноград.** 1/2 стакана этого фрукта содержит около 15 г углеводов. Виноград богат натуральными сахарами, быстро усваивается.

**Яблочное пюре.** На полстакана такого пюре приходится 15 г углеводов, из которых 12 г – натуральные сахара.

**Арбуз.** Один стакан нарезанного кубиками арбуза даёт 11,5 г углеводов. Из них 9,5 г – это фруктоза и глюкоза.

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