

Белый рис и другие продукты, которых нужно есть меньше при высоком уровне сахара в крови

Людям с диабетом необходимо всегда следить за показателями глюкозы в крови. Некоторые продукты могут быть при этом заболевании опаснее других. Вот чего лучше избегать.

Лепёшки из белой муки. Простые углеводы быстро усваиваются и так же быстро повышают уровень сахара в крови. Можете есть такие лепёшки в ограниченных количествах или заменить их цельнозерновыми и кукурузными.

Ароматизированное ореховое масло. Оно может дать вам больше клетчатки, калия и добавленного сахара.

Энергетические напитки. Согласно научным данным, люди с диабетом 2 типа, которые употребляют подслащённые сахаром напитки, чаще сталкиваются с болезнями сердца и ухудшением работы мозга.

Белый рис. Это ещё один рафинированный злак, который содержит мало клетчатки и вызывает резкий скачок уровня сахара в крови.



Все права защищены

Белый рис и другие продукты, которых нужно есть меньше при высоком уровне сахара в крови

sampsyseeds / Getty Images

Бублики. У бубликов и других видов белого хлеба гликемический индекс низкий. Поэтому подумайте о том, чтобы заменить их на другие продукты. Например, на овсянку.

Печёный белый картофель. Этот продукт тоже может вызвать резкий подъём уровня сахара в крови.

Конфеты. Мороженое, конфеты, сладкие десерты – простые углеводы, которые приводят к быстрым скачкам сахара в крови.

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