

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

Людам с диабетом необходимо всегда следить за показателями глюкозы в крови. Некоторые продукты могут быть при этом заболеванием 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.



## 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.***