

Поддержание стабильного уровня глюкозы в крови в течение дня играет ключевую роль для здоровья человека. Вот о чём нужно для этого помнить.

Начинайте день со сбалансированного завтрака. Его пропуск или употребление с утра только углеводов могут вызвать скачки уровня сахара в крови. Старайтесь включать в завтрак белок, клетчатку, полезные жиры. Например, вы можете съесть цельнозерновой тост с яйцами и авокадо или греческий йогурт с ягодами, орехами, семенами чиа.

Добавляйте белок в каждый приём пищи или перекус. Протеин помогает замедлить поступление сахара в кровь. Источники белка могут служить фасоль, курица, вяленая говядина, орехи, сыр, варёные яйца.

Выбирайте продукты с высоким содержанием клетчатки. Она замедляет всасывание глюкозы, способствует здоровому перевариванию пищи. Отличные источники клетчатки включают овощи, фрукты с кожурой, чечевицу, фасоль, орехи, семена, цельные зёрна.

Избегайте сладких напитков. Вместо них пейте воду, газированную воду или несладкие травяные чаи. Если вам хочется сделать ароматизированный напиток, попробуйте добавить в воду нарезанные цитрусовые или огурец, ягоды, свежавыжатый лимонный сок или немного 100% фруктового сока, пюре из свежих фруктов, измельчённые свежие травы.

Питайтесь регулярно в течение дня. Старайтесь есть каждые три-четыре часа. Организуйте небольшие и сбалансированные приёмы пищи и перекусы, следите за сигналами голода и не пропускайте завтрак, обед или ужин.



DronG / Getty Images

Выбирайте цельнозерновые продукты вместо рафинированных. Бурый рис, киноа, овёс, цельнозерновой хлеб перевариваются медленнее. Кроме того, они содержат клетчатку и другие соединения, помогающие стабилизировать уровень сахара в крови.

Будьте внимательны к размерам порций. Заполняйте половину тарелки некрахмалистыми овощами, четверть тарелки нежирным белком и ещё четверть цельнозерновыми или другими крахмалистыми продуктами. Это поможет организму лучше перерабатывать глюкозу из углеводов.

Оставайтесь активными. Физическая активность помогает мышцам использовать сахар для получения энергии. При этом вам не нужно заниматься многочасовыми интенсивными тренировками – даже 10-минутная прогулка после еды может помочь.

Контролируйте уровень стресса. Хронический стресс может привести к выработке

Сбалансированный завтрак и другие простые способы поддерживать в норме уровень сахара в крови

гормонов, повышающих уровень сахара в крови.

Высыпайтесь. Стремитесь каждую ночь спать по 7-9 часов. Дело в том, что плохой сон может повысить резистентность к инсулину и привести к повышению уровня сахара в крови.

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