

Taistele diabetestä vastaan tehokkaasti

Meidän on ennaltaehkäistävä ja hoidettava diabetestä. Se on sairaus, joka etenee täyttää vauhtia ja on luonteeltaan varsin ovela. Usein huomaammekin sen olemassaolon vasta, kun sairaus on päässyt jo päälle. Diabetes on vakava sairaus, joka lisää myös sydänsairauksien, ienongelmien, hermosto-ongelmien ja munuaisvaivojen riskiä. Ääritapauksissa se voi johtaa myös amputaatioon, sokeutumiseen tai diabeettisen koomaan. Olennaista diabeteksen hoidossa on ruoka

Päärynä

Kuka olisikaan uskonut päärynän olevan todellinen ihmeruoka! Päärynä viivästyttää glukoosin imeytymistä suolistossa ja mahdollistaa paremman verensokerin hallinnan. Se estää myös sydän- ja verisuonisairauksia sekä ennalta ehkäisee tiettyjä syöpiä.



Stevia

Kasvi, joka on lähtöisin Etelä-Amerikasta. Stevia sisältää luonnollisia makeutusaineita, jotka ovat hiilihydraattitasoiltaan alhaisia. Se korvaa sakkaroosia ja sen makeutus on jopa 300 kertaa suurempi. Koska se vaikuttaa negatiivisesti glukoositasoihimme, stevia on ihanteellinen tuote diabeetikkojen ja hypoglykemia sairauksista kärsivien ruokavalioon.



Valkosipuli

Valkosipulia olisi hyvä syödä päivittäin. Jo Antiikin aikoihin valkosipulia pidettiin todellisena terveystuotteena. Myöhemmät tutkimukset ovat sittemmin osoittaneet väitteet oikeiksi. Valkosipuli auttaa maksaamme säätämään veremme sokeripitoisuutta. Se auttaa myös korkeaan verenpaineeseen ja auttaa ennaltaehkäisemään joitakin syöpiä !!!



Parsakaali

Parsakaalin hyödyt ovat valtavat! Se sisältää runsaasti kuitua ja ainoastaan vähän hiilihydraatteja. Parsakaali tunnetaan myös poikkeuksellisen rikkaana C-, B9- ja K-vitamiinien lähteenä. Se koostuu 90% vedestä, joten on lähes mahdotonta lihoa sen syömisestä. Parsakaali auttaa myös silmiemme hyvinvointia ja ehkäisee tiettyjä syöpiä.



Avokado

Vaikka avokado sisältää runsaasti tyydyttymättömiä rasvahappoja, se ei kuitenkaan lihota sinua. Se on erinomainen ruoka edistämään sydämmemme terveyttä. Lisäksi se säätelee verensokeriamme ja parantaa ihoa. Avokadoa voidaan hyödyntää monin tavoin, myös öljynä.



Kala

Kala sisältää runsaasti omega-3 rasvahappoja. Onkin suositeltavaa sisällyttää ruokavalioonsa esimerkiksi lohta, sardiinia, silliä, makrillia ja tonnikalaa. Ne alentavat verenpainetta ja estävät veritulppien muodostumista. Kala on myös anti-depressiivinen ja vaikuttaa positiivisesti nivel tulehduksiin.



Vihreä tee

Tee on toiseksi eniten kulutetuin juoma maailmassa. Se vähentää veremme rasvapitoisuuksia ja suojaa meitä sydän- ja verisuonitaudeilta.



Teellä on myös hyödyllisiä ominaisuuksia syövän ehkäisyssä. Teetä tulisi liottaa vähintään 2 minuutin ajan n. 90 asteissa vedessä. Mitä pidempään annat sen liota, sitä suuremmiksi sen antioksidantti vahvuudet kasvavat.

Bataatti

Bataatti on loistava tapa syödä makeaa ja herkullista ruokaa.

Bataatin makeus vähentää insuliiniresistenssiä. Se sisältää myös runsaasti antioksidanteja. Bataatti on tunnetusti mahtava A-vitamiinin lähde ja kuten porkkanat, myös bataatti saa ulkonäkösi hehkumaan. Sen lisäksi, että se on herkkullista, sitä ei myöskään tarvitse kuoria!



Munakoiso

Munakoiso on merkittävä hedelmä-vihannes, jota suositellaan kaikkiin ruokavalioihin. Se sisältää runsaasti kuitua ja antioksidanteja. Munakoison kuori auttaa suojelemaan sinua syöpää vastaan ja alentaa verenpainettasi. Sitä voidaan syödä niin raakana kuin paistettunakin.



Marjat

On olemassa uskomaton määrä erilaisia marjoja ja jokainen niistä pitää sisällään erilaisia hyötyjä. On kuitenkin tärkeää ottaa marjoista etukäteen selvää, sillä joidenkin sokeripitoisuus ei sovi 2. tyypin diabeetikoille. Esimerkiksi viinirypäleet eivät sovi diabeteksestä kärsivän ruokavalioon. Voit kuitenkin huoletta syödä vadelmia, mustikoita, karhunvatukoita ja moni muita marjoja. Marjat ovat kuin karkkia kehollesi, joten pidä aina lähettyvilläsi kulhollinen jos toinenkin!

