

## روش‌هایی موثر برای کنترل سطح قند خون

ISNA



### سرکه سیب

ترکیب آب و سرکه سیب و مصرف آن بیش از غذا خوردن، به کنترل قند خون کمک می‌کند



### مصرف حداقل مواد غذایی فرآوری شده

کاهش مصرف خوراکی‌های فرآوری شده و مرکز بر مصرف سبزیجات، غلات، خشکبار، حبوبات و گوشت ماهی و گوشت قرمز در کنترل سطح قند خون موثر است



### نوشیدن آب کافی

نوشیدن آب به کلیه‌ها کمک می‌کند تا میزان قند مازاد در خون را از طریق ادرار دفع کند



### مصرف فیبر خوراکی، پروتئین و چربی‌های سالم

این مواد کاهش جذب مواد قندی، کاهش سطح قند خون و بهبود مقاومت انسولین مفید هستند



### خواب

برای کاهش سطح قند خون ۱۵۷ ساعت خواب در شبانه‌روز و انجام فعالیت‌های گاهنده استرس از قبل ورزش و مدیتیشن توصیه می‌شود



### مصرف مواد غذایی سرشار از منیزیم

مواد غذایی حاوی منیزیم برای حفظ سطح قند خون و بهبود حساسیت نسبت به انسولین موثر است