Bạn đang bị vấn đề tăng đường huyết hay đang bị bệnh đái tháo đường. Bạn muốn tìm hiểu các loại thực phẩm giúp đường huyết của bạn trở về vùng an toàn?

Trong bài này, chúng ta sẽ thảo luận về top 10 loại thực phẩm có chỉ số đường huyết thấp có thể giúp ổn định lượng đường trong máu của bạn.

Đầu tiên trong danh sách của chúng ta là đậu lăng. Những loại đậu này có chỉ số đường huyết thấp và cũng là một nguồn protein và chất xơ tuyệt vời có thể làm chậm quá trình tiêu hóa và ngăn ngừa sự tăng đột biến lượng đường trong máu của bạn.

Tiếp theo là khoai lang. Những loại rau củ này chứa nhiều vitamin, chất chống oxy hóa và chất xơ, làm cho chúng trở thành một lựa chọn tuyệt vời để duy trì lượng đường trong máu ổn định.

Thứ ba trong danh sách là quinoa. Hạt này cung cấp carbohydrate phức tạp phân hủy chậm, giải phóng glucose vào máu dần dần và ngăn ngừa lượng đường trong máu gia tăng đột ngột.

Thứ tư trong danh sách của chúng ta là các loại rau lá xanh như rau bina và cải xoăn. Những loại rau này rất giàu chất dinh dưỡng như magiê, có thể giúp cải thiện độ nhạy insulin và điều chỉnh lượng đường trong máu.

Đứng ở vị trí thứ năm là các loại hạt như hạt hạnh nhân, và quả hồ trăn. Các loại hạt này rất giàu chất béo, chất xơ và protein lành mạnh. Chúng có thể giúp điều chỉnh lượng đường trong máu bằng cách làm chậm sự hấp thụ glucose vào máu sau bữa ăn.

Thứ sáu là đậu xanh. Cây họ đậu này có nhiều chất xơ, protein và chất chống oxy hóa. Nó có thể giúp làm chậm quá trình tiêu hóa và ngăn ngừa sự gia tăng đột biến lượng đường trong máu.

Thứ bảy, chúng ta có các loại quả mọng như dâu tây, quả việt quất và quả mâm xôi. Những loại trái cây này chứa nhiều chất dinh dưỡng, chất chống oxy hóa và chất xơ, làm cho chúng trở thành một lựa chọn tuyệt vời để duy trì lượng đường trong máu ổn định.

Đứng ở vị trí thứ tám là bánh mì ngũ cốc nguyên hạt. Không giống như bánh mì trắng tinh chế, bánh mì ngũ cốc nguyên hạt chứa carbohydrate phức tạp được tiêu hóa chậm, ngăn ngừa lượng đường trong máu tăng đột ngột.

Thứ chín là trứng. Những thực phẩm đóng gói protein này không gây tăng đột biến lượng đường trong máu và có thể giúp điều chỉnh độ nhạy insulin của cơ thể.

Và cuối cùng, đứng thứ mười trong danh sách, nhưng không kém phần quan trọng đó là là bơ. Chúng rất giàu chất béo không bão hòa đơn, đã được chứng minh là cải thiện độ nhạy insulin và giảm lượng đường trong máu.

Đó là danh sách 10 loại thực phẩm giúp ổn định lượng đường trong máu của bạn. Mỗi khi gặp những vấn đề đường huyết cao, thì hãy nhớ đến chúng nhé!