

Los 10 mejores alimentos para frenar la diabetes

La diabetes es una enfermedad que puede afectar gradualmente todo su sistema y casi todos los órganos de su cuerpo incluyendo sus riñones, ojos, corazón y más.

Prestar mucha atención a su dieta puede hacer una gran diferencia en si usted desarrolla la enfermedad o experimenta complicaciones de ella. De hecho, uno de los principales factores detrás del desarrollo de la diabetes tipo 2, junto con muchas otras enfermedades crónicas y degenerativas, es una dieta pobre.

Hacer algunas elecciones dietéticas inteligentes puede prevenir o ayudar a controlar la diabetes tipo 2. Algunos superalimentos pueden controlar la diabetes mediante la estabilización o incluso bajar el nivel de azúcar en la sangre cuando se come sobre una base regular en porciones apropiadas.

Incluso si ya toma medicamentos para la diabetes, es esencial comprender que lo que come y bebe puede afectar en gran medida la forma en que usted maneja la enfermedad.

Los 10 mejores alimentos para frenar la diabetes

1. Canela

Varios componentes en la canela promueven el metabolismo de la glucosa y reducen el colesterol. Los estudios han demostrado que en las personas con diabetes; sólo media cucharadita de canela en polvo por día puede disminuir significativamente los niveles de glucosa en sangre en ayunas y aumentar la sensibilidad a la insulina.

Hay muchas maneras de agregar la canela a su dieta. Puede espolvorear algunos en su café, revolverlo en la harina de avena de la mañana, o añadirlo a platos de pollo o pescado. También puede empapar un palo de canela de tamaño mediano en agua caliente para hacer una refrescante taza de té de canela.

2. Patatas dulces (batata)

Las patatas dulces son un vegetal amiláceo que contiene el beta-caroteno antioxidante junto con vitamina A, vitamina C, potasio y fibra. Todos estos ayudan a controlar el azúcar en la sangre.

Los diabéticos pueden utilizar las patatas dulces en lugar de las patatas regulares para una alternativa de índice glicémico inferior. Si te gusta la batata a la parrilla o al horno, trate de cocinar con la piel ya que la mayoría de los nutrientes están al lado de la piel.

Las patatas dulces también son sabrosas cuando son cocidas al vapor, asadas o guisadas como acompañamiento o añadidas a ensaladas, sopas, guisos o otros platos.

3. Frijoles

Los frijoles son una buena fuente de fibra dietética y también son ricos en proteínas, magnesio y potasio. Todos estos minerales son muy importantes para los que tienen diabetes. Los frijoles pueden retardar el proceso de digestión y ayudar a mantener el nivel de azúcar en la sangre después de comer una comida.

Usted puede elegir de pinto, marina, blanco, lima, garbanzo, soja o frijoles negros dependiendo de lo que te gusta comer. Los frijoles se pueden incorporar en su dieta de muchas maneras incluyendo como un ingrediente en platos principales, agregando a la sopa o la ensalada, o como un plato lateral.

4. Verduras de hoja verde oscura

Los vegetales de hoja verde oscuro son muy bajos en calorías y carbohidratos y contienen una buena cantidad de vitamina C, fibra insoluble, magnesio y gran cantidad de calcio.

Todos estos nutrientes son útiles para los diabéticos, ya que prácticamente no tienen impacto en el nivel de azúcar en la sangre. Los estudios muestran que las verduras de hoja baja el riesgo de diabetes tipo 2.

Para prevenir o ayudar a controlar la diabetes, asegúrese de comer dos porciones de verduras de hoja verde oscuro como espinaca, col rizada, acelga, col verde, hojas de mostaza y otros vegetales frondosos diariamente.

5. Bayas

Las bayas de todo tipo están llenas de antioxidantes, vitaminas y fibra que pueden ayudar a controlar sus niveles de azúcar en la sangre, mientras que también protege contra el cáncer y las enfermedades del corazón.

Usted puede elegir diferentes tipos de bayas como fresas, arándanos, bayas negras y así sucesivamente. Las bayas son un sustituto inteligente cuando se siente la necesidad de comer algo dulce. Usted puede agregar las bayas frescas a los cereales o a las ensaladas, comer las versiones secadas como un bocado sano, y utilizarlas para hacer los postres bajos del azúcar.

6. Pescado

Los peces que son ricos en ácidos grasos omega-3 deben ser consumidos regularmente si son diabéticos. El pescado es una buena fuente de proteínas, y un gran sustituto de las carnes más ricas en grasa.

Apunta a comer pescado al menos dos veces por semana. Los pescados grasos del agua fría como el salmón, las sardinas, el halibut, el arenque, la caballa, y el atún son los mejores

para los diabéticos.

Usted querrá comer pescado al horno o a la parrilla y tratar de evitar las variedades de pan y fritos. Si usted no come pescado, consulte a un médico acerca de tomar suplementos de aceite de pescado.

7. Granos enteros

Los alimentos de grano entero contienen una amplia variedad de nutrientes como magnesio, cromo, ácidos grasos omega-3 y ácido fólico. Los granos enteros pueden ayudar a mantener su nivel de azúcar en la sangre y reducir la presión arterial y LDL (el colesterol malo).

Los granos enteros también contienen potentes productos químicos vegetales, lignanos y flavonoides, que pueden desempeñar un papel en la prevención de enfermedades del corazón.

Una forma de agregar más granos enteros a su dieta es simplemente cambiar de arroz blanco a arroz integral y de harina refinada a harina de trigo integral.

8. Nueces

Las nueces contienen grasas saludables, vitaminas, fibra y un montón de minerales como el magnesio y la vitamina E que puede estabilizar su nivel de azúcar en la sangre. Las nueces ayudan a reducir la resistencia a la insulina y la lucha contra las enfermedades del corazón.

Los que son diabéticos, o aquellos que quieren evitar la diabetes tipo 2, deben comer nueces de forma regular. Nueces de todo tipo – nueces, pacanas, almendras, cacahuets y así sucesivamente – son grandes para controlar el azúcar en la sangre.

Lo mejor es remojar las nueces en agua durante la noche, lo que ayuda a neutralizar sus inhibidores enzimáticos. Por la

mañana, quitar las nueces del agua y tenerlo.

9. Aceite de Oliva

El aceite de oliva está cargado con antioxidantes y grasas monoinsaturadas que reducen el riesgo de enfermedades del corazón y ayudan a mantener el azúcar en la sangre estable reduciendo la resistencia a la insulina.

El aceite de oliva también ayuda con la pérdida de peso, que es esencial para los diabéticos que tienen sobrepeso.

Elija el aceite de oliva virgen extra porque es minimamente procesado y contiene más de 30 compuestos antioxidantes y antiinflamatorios. Usted puede vestir sus ensaladas con aceite de oliva y utilizarlo para saltear carne y verduras.

10. Yogur

El yogur es rico en proteínas, vitamina D y calcio. Varios estudios han demostrado que las personas que comen un montón de alimentos ricos en calcio pierden peso más fácilmente y también son menos propensos a ser resistentes a la insulina.

El yogur también ayuda a construir huesos y dientes fuertes. Use yogur natural sin grasa y comer como es o añadirlo a un tazón de fruta fresca. También puede incluir leche baja en grasa en su plan de dieta para controlar su nivel de azúcar en la sangre.

Si tiene diabetes, planee bien su dieta e incluya estos superalimentos. También es importante ejercitarse regularmente y tratar de mantener un peso corporal saludable para controlar su nivel de azúcar en la sangre.