

## ۵ نشانه ی بالا بودن قند خون

نشانه ی شماره ی ۱:

تمایل به خوابیدن بلافاصله بعد از خوردن یک وعده ی غذایی سنگین

این موضوع یک پاسخ طبیعی به افزایش فلاکس کربوهیدراتها است. رژیم می که حاوی مقادیر زیادی از قندهای ساده نظیر شکر، آرد سفید و نوشیدنی های شیرین باشد (به خصوص وقتیکه در حجم زیاد و در یک وعده مصرف شود) این حالت را تشدید می کند.

راه حل: شنبلیله یا Fenugreek مصرف کنید. این گیاه به متابولیسم کربوهیدرات ها کمک می کند و سبب تنظیم مقدار قند خون بعد از غذا می شود. شنبلیله حاوی فیبر خاصی است که جذب قند را از روده کند کرده و مقدار چربی جذب شده را نیز کاهش می دهد.

نشانه ی شماره ی ۲:

ولع مصرف کربوهیدرات

آیا تمایل به خوردن اسنک هایی نظیر candy Bar یا چیپس دارید. قندهای ساده مانند شکر و آرد سفید خیلی سریع شکسته می شوند و سریعاً مقادیر زیادی انرژی تولید می کنند. بدنبال این افزایش انرژی یک افت شدید قند خون مشاهده می شود و در بدن موج دیگری از خستگی ایجاد می شود. بنابراین قبل از اینکه متوجه شوید مجدداً به دنبال خوردن اسنک های دیگر نظیر سودا، چیپس یا بیسکویت و شکلات بعدی می روید.

راه حل: کروم، مصرف کروم برای افرادی که ولع شدیدی به مصرف مواد غنی از کربوهیدراتها دارند، کمک می کند. زمانی که قندخون شما پایین است، اشتهاى شما برای مصرف قند و نشاسته چندین برابر می شود. کروم به تثبیت قند خون و از بین بردن اشتها برای غذاهای مملو از کربوهیدرات کمک می کند.

نشانه ی شماره ی ۳:

داشتن اضافه وزن و ناتوانی در کاهش وزن اضافه

اکثر افراد مبتلا به دیابت دارای اضافه وزن هستند. به گفته ی دکتر Beth Reardon از دانشگاه Duke: در هنگام کاهش شدید وزن علیرغم تلاش بسیار زیاد، پیام های ناهماهنگی به سلولهای بدن می رسد. دکتر Reardon می گوید: از آن جایی که گلوکز مورد نیاز سلول از طریق جایگاه رسپتور انسولین بروی سطح سلول، جذب نمی شود سلول دچار محرومیت غذایی (سوخت) می گردد. در نتیجه سلول در مواجهه با کمبود سوخت بشدت از منبع ذخیره ای موجود خود محافظت می کند که این منبع چربی است.

راه حل: گیاه Gurmar یا Gymnema Sylvestre یا شاخ قوچ یک سلاح خوب برای مقابله با چاقی است زیرا توانایی تنظیم قند خون را با کند نمودن جذب گلوکز و افزایش حساسیت انسولین دارا است. زمانی که مقدار قند خون در محدوده ی طبیعی حفظ شود، گرسنگی مهار می شود.

نشانه ی شماره ۴:

#### شبهت فرم بدن به شکل سیب تا گلابی

اضافه وزن، اضافه وزن است و در همه ی انواع آن خطر بالا رفتن قند خون وجود دارد. اما اضافه وزن در ناحیه ی خاصی از بدن - ناحیه ی میانی - همراه با مقاومت به انسولین و ایجاد دیابت است. برای مردان، مرز خطر افزایش دور کمر بیش از ۱۰۲ سانتی متر و برای زنان بیش از ۸۹ سانتی متر است.

راه حل: مصرف دارچین، یک افزودنی اساسی برای رژیم غذایی افرادی است که با عدم تعادل قند خون یا اضافه وزن و تجمع چربی در ناحیه ی معده و قسمت میانی بدن روبرو هستند. انسولین به عنوان یک هورمون ذخیره ی چربی محسوب می شود و دارچین سبب می شود زمانی که انسولین کمتر در بدن تولید می شود مقدار قند خون را در سطح طبیعی نگه دارد.

نشانه ی شماره ۵:

#### فشار خون بالا

افزایش فشار خون به عوامل مختلفی مرتبط می باشد اما مقاومت به انسولین یکی از علل شایع این مسئله است، به خصوص زمانی که همراه با اضافه وزن (به خصوص در ناحیه ی میانی) خستگی و سایر دلایل پزشکی (افزایش کلسترول و تری گلیسرید) باشد. چنانچه فشار خون برابر یا بیشتر از ۱۳۰/۸۵ میلی متر جیوه باشد، کلسترول خوب یا HDL برای مردان کمتر از ۴۰ میلی گرم در دسی لیتر و برای زنان کمتر از ۵۰ میلی گرم در دسی لیتر باشد و تری گلیسرید بیش از ۱۵۰ میلی گرم در دسی لیتر باشد، فرد در منطقه ی خطر واقع می شود.

راه حل: زغال اخته ، مصرف زغال اخته سبب بهبود کشت و انبساط عروق خونی و بهبود فشار خون از طریق افزایش جریان خون می شود. به یاد داشته باشید که افزایش قندخون سبب چسبندگی تر شدن سلولهای خونی شده و کار قلب برای پمپ کردن این خون چسبنده به تمام بدن را سخت تر کند.

هشدار: دیابت به سرعت به مرحله ی اپیدمی رسیده است . آمار جدید مرکز کنترل و پیشگیری از بیماریها نشان می دهد که حدود ۳۶۶ میلیون نفر در جهان به دیابت مبتلا هستند تنها در آمریکا میزان مبتلایان به دیابت نوع ۲ از سال ۱۹۹۷ ، نود درصد افزایش یافته است. این بیماری خاموش ممکن است برای سالها تشخیص داده نشود. برای اطمینان سالانه قندخون خود را چک کنید.

منبع: [www. diabetichealthinfo. com](http://www.diabetichealthinfo.com)

تهیه کننده:

مژگان موسیوند