Для кого особенно опасен сахарный диабет? Мнение профессора Кутушова

Тематика: **Здоровье и спорт**
Корпоративные новости

Дата публикации: 14.11.2022

Дата мероприятия / события: 14.11.2022

г. Москва

14 ноября - Всемирный день борьбы с диабетом. К.м.н., профессор, врач-токсиколог Михаил Кутушов считает, что к этому заболеванию и своему здоровью халатно относятся все, кто ещё не получил подтвержденный диагноз.

14 ноября - Всемирный день борьбы с диабетом. К.м.н., профессор, врач-токсиколог Михаил Кутушов считает, что к этому заболеванию и своему здоровью халатно относятся все, кто ещё не получил подтвержденный диагноз.

“Сахарный диабет – это метаболический синдром. Примерно 50% взрослого населения планеты страдают от этого синдрома. В том числе, в бессимптомной форме. Симптомы вы почувствуете позднее,”- предупреждает доктор Михаил Кутушов.

В процессе развития и затухания сахарного диабета присутствуют 2 основных участника: пища и движение: поел – человек не двигается, если двигается, то сахар сжигается и нормализуется.

Однозначно существуют различия в рационе людей, страдающих диабетом 1 и 2 типа. 1 тип сахарного диабета – это полное отсутствие у человека клеток, которые вырабатывают инсулин. 2 тип – наиболее часто встречается, это бессимптомное протекание заболевания.

Употребляйте продукты, которые обладают низким гликемическим индексом:

Корица снижает уровень сахара в крови натощак

Куркумин и женьшень понижают уровень сахара в крови и значительно снижают вероятность преддиабета у мужчин и женщин среднего возраста

У людей с диабетом 1 или 2 типа оливковое масло может улучшить метаболизм глюкозы

Главные составляющие рациона - зелёные овощи: шпинат, разные виды салата, огурцы, сельдерей, кабачки и т.д.

“Главное правило для людей, больных сахарным диабетом или склонных к этому, это много двигаться и сжигать калории. Поставщик энергии в наших клетках – глюкоза,” - напоминает доктор Кутушов.

Постоянная ссылка на материал: http://smi2go.ru/publications/147967/