

ไม่เสี่ยงเบาหวานขณะตั้งครรภ์ เพียงกิน 7 อาหารน้ำตาลต่ำต้านการอักเสบ



คุณแม่ตั้งครรภ์อาจมีความเสี่ยงต่อการเกิดระดับน้ำตาลในเลือดสูง เนื่องจากร่างกายสร้างรกขึ้นในระหว่างตั้งครรภ์ ซึ่งช่วยขจัดน้ำตาลในเลือดส่วนเกินออกจากร่างกาย โดยทำหน้าที่ควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด การเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมนในร่างกาย จึงอาจส่งผลให้ร่างกายใช้น้ำตาลได้ไม่เต็มประสิทธิภาพ ส่งผลให้ระดับน้ำตาลในเลือดสูงขึ้น โรคนี้เรียกว่าเบาหวานขณะตั้งครรภ์ ถ้าคุณแม่ไม่ยอมดื่มน้ำหรือกินผลไม้ เราขอแนะนำ 7 อาหารป้องกันเบาหวานที่ช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือดระหว่างตั้งครรภ์ และช่วยลดการอักเสบในร่างกายได้ ตามนี้เลย

7 อาหารป้องกันเบาหวานที่ช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือด

1. ผลเบอร์รี่

ผลเบอร์รี่จะอุดมไปด้วยไฟเบอร์ วิตามิน แร่ธาตุ และสารต้านอนุมูลอิสระที่ช่วยลดการอักเสบ นอกจากนี้ยังมีประโยชน์และช่วยควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดแล้ว การวิจัยยังพบว่าผลของเบอร์รี่แทบทุกสายพันธุ์ ยังช่วยกำจัดกลูโคส ซึ่งเป็นสาเหตุของโรคเบาหวานได้อีกด้วย

2. โยเกิร์ตธรรมชาติ

โยเกิร์ตธรรมชาติจะอุดมไปด้วยโปรตีน สารอาหารที่จำเป็นและโปรไบโอติก ซึ่งมีบทบาทต่อสุขภาพกระดูกและภูมิคุ้มกัน การวิจัยแสดงให้เห็นว่าผู้ใหญ่ที่กินโยเกิร์ตเป็นประจำต่อเนื่องเป็นเวลา 4 สัปดาห์ จะมีระดับน้ำตาลในเลือดลดลง เนื่องจาก

โยเกิร์ตสามารถเพิ่มระดับอินซูลินในร่างกายได้ นอกจากนี้ หากเป็นไปได้ คุณไม่ควรเลือกกรีกโยเกิร์ต เนื่องจากมีคาร์โบไฮเดรตต่ำกว่าและมีปริมาณโปรตีนสูงกว่าโยเกิร์ตปกติ

3. ไข่ไก่

ไข่ไก่ถือเป็นแหล่งอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการสูง อุดมไปด้วยโปรตีน วิตามิน แร่ธาตุ สารต้านอนุมูลอิสระ และไขมันที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย จากการศึกษาพบว่า การรับประทานไข่ 1 ฟองต่อวัน สามารถช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือดได้ เนื่องจากไข่สามารถกระตุ้นการหลั่งอินซูลินและลดการอักเสบ ซึ่งมีประโยชน์ต่อการควบคุมโรคเบาหวาน นอกจากนี้ ไข่ยังช่วยลดปริมาณอนุมูลอิสระในร่างกายได้อีกด้วย

4. อาหารทะเล

อาหารทะเลอย่างกุ้ง หอย ปู ปลา และสัตว์ทะเลอื่น ๆ ถือเป็นแหล่งโปรตีนชั้นดี มีไขมันดี วิตามิน แร่ธาตุ และสารต้านอนุมูลอิสระที่ช่วยลดความเสี่ยงน้ำตาลในเลือด นอกจากนี้ โปรตีนยังช่วยชะลอการดูดซึมน้ำตาลเข้าสู่กระแสเลือด ป้องกันไม่ให้ระดับน้ำตาลในเลือดพุ่งสูง แนะนำให้รับประทานปลาเป็นประจำ เพื่อรักษาสมาดุลโภชนาการและสุขภาพที่ดี

5. แอปเปิ้ล

แอปเปิ้ลประกอบไปด้วยไฟเบอร์ที่ละลายน้ำได้ และส่วนประกอบที่มีคุณสมบัติในการต่อต้านอนุมูลอิสระจากพืชหลายชนิด เช่น เคอร์ซีติน กรดคลอโรเจนิก และกรดแกลลิก ส่วนประกอบเหล่านี้ล้วนมีคุณสมบัติในการช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือด และป้องกันโรคเบาหวานได้อย่างมีประสิทธิภาพ

6. ผลไม้รสเปรี้ยว

ผลไม้รสเปรี้ยว เป็นแหล่งวิตามินต่าง ๆ มากมาย เช่น วิตามินเอ วิตามินบี วิตามินซี และวิตามินอี นอกจากนี้ ยังมีไฟเบอร์ แคลเซียม และฟอสฟอรัส ซึ่งช่วยปกป้องเซลล์ไม่ให้ถูกทำลาย ผลไม้รสเปรี้ยวยังมีสารฟลาโวนอยด์ที่มีคุณสมบัติต่อต้านโรคเบาหวานได้อย่างมีประสิทธิภาพ

7. ถั่วและธัญพืช

พืชตระกูลถั่วและธัญพืช ถือเป็นแหล่งอาหารที่มีสารอาหารมากมาย เช่น แมกนีเซียม ไฟเบอร์ และโปรตีน ซึ่งมีบทบาทในการลดการตอบสนองของเซลล์ต่ออินซูลิน ช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือด นอกจากนี้ พืชตระกูลถั่วยังมีไฟเบอร์ที่ละลายน้ำได้ ซึ่งช่วยในการย่อยอาหาร ป้องกันไม่ให้ระดับน้ำตาลในเลือดพุ่งสูงอย่างรวดเร็ว ส่งผลให้รู้สึกอิ่มนานขึ้นหลังทานอาหาร และลดความเสี่ยงของระดับน้ำตาลในเลือดพุ่งสูง

ถ้าต้องการลดความเสี่ยงเบาหวานขณะตั้งครรภ์และลดการอักเสบในร่างกาย แนะนำให้เน้นผักใบเขียว ลดการบริโภคน้ำตาล หลีกเลี่ยงแปรรูป หลีกเลี่ยงอาหารที่มีคอเลสเตอรอลสูง เนื้อสัตว์แปรรูป และไขมันทรานส์ แต่ให้เลือกไขมันไม่อิ่มตัวและลดการบริโภคโซเดียมให้ได้อย่างน้อยที่สุด พร้อมทานอาหารตามที่ได้แนะนำไว้ รับรองว่าคุณแม่จะปลอดภัยมากขึ้น

ทำใจให้สบาย
ร่างกายก็สบาย
แม้จะวอดวัตถุไปมากหรือน้อย
...ก็ไม่เป็นทุกข์...
สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราชฯ

ที่มา: ขอขอบคุณ: <https://www.sanook.com/>



แบบ พ.๒

หนังสือสำคัญแสดงการจดทะเบียน
ตามพระราชบัญญัติจดทะเบียน พุทธศักราช ๒๕๕๐

เลขทะเบียน **สส๖๒/๒๕๖๒**

หนังสือสำคัญนี้ออกให้ไว้เพื่อแสดงว่า **สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล**

เลขประจำตัวประชาชน **๓ ๑๐๐๕ ๐๑๐๕๘ ๗๔ ๙** เชื้อชาติ **ไทย** สัญชาติ **ไทย** อายุ **๓๗** ปี อาชีพ **นักธุรกิจ**

ถิ่นที่อยู่บ้านเลขที่ **๗๔๓/๓๗** หมู่ที่ **-** ซอย **-** ซอยสิทธิ์ ๒ ถนน **เลียบฯฝั่งเหนือ**

แขวง / ตำบล **หนองแขม** เขต / อำเภอ **หนองแขม** จังหวัด **กรุงเทพมหานคร**

เป็น **เจ้าของ** หนังสือพิมพ์ชื่อ **249 สื่อออนไลน์**

มีวัตถุประสงค์ **เพื่อลงประกาศข่าวงานราชการและประกาศโฆษณาด้านธุรกิจและกฎหมาย รวมถึงเผยแพร่ข้อมูลข่าวสารด้านธุรกิจและกฎหมาย และข้อมูลข่าวสารทั่วไปทุกจังหวัด**

ภาษาที่หนังสือพิมพ์จะออก **ภาษาไทย**

ชนิดของหนังสือพิมพ์ที่ออก **เป็นแผ่น**

ระยะเวลาที่ออกหนังสือพิมพ์ **รายวัน**

ชื่อสำนักงานของหนังสือพิมพ์ **-**

ตั้งอยู่ ณ ที่ **-** เลขที่ **๑๐/๑๒๘๗** หมู่ที่ **-** ซอย **นวมินทร์ ๙๓** ถนน **-**

แขวง / ตำบล **นวมินทร์** เขต / อำเภอ **บึงกุ่ม** จังหวัด **กรุงเทพมหานคร**

ชื่อสำนักงานของผู้โฆษณา **-**

ตั้งอยู่ ณ ที่ **-** เลขที่ **๑๐/๑๒๘๗** หมู่ที่ **-** ซอย **นวมินทร์ ๙๓** ถนน **-**

แขวง / ตำบล **นวมินทร์** เขต / อำเภอ **บึงกุ่ม** จังหวัด **กรุงเทพมหานคร**

ชื่อโรงพิมพ์ที่พิมพ์ **บริษัท ๒๔๙ สื่อออนไลน์ จำกัด**

ตั้งอยู่ ณ ที่ **-** เลขที่ **๑๐/๑๒๘๗** หมู่ที่ **-** ซอย **นวมินทร์ ๙๓** ถนน **-**

แขวง / ตำบล **นวมินทร์** เขต / อำเภอ **บึงกุ่ม** จังหวัด **กรุงเทพมหานคร**

หนังสือพิมพ์ฉบับนี้

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เป็นผู้พิมพ์

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เป็นผู้โฆษณา

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เป็นบรรณาธิการ

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เป็นเจ้าของกิจการหนังสือพิมพ์

ออกให้ตั้งแต่ วันที่ **๗** เดือน **กุมภาพันธ์** พุทธศักราช **๒๕๖๒**

(ลงชื่อ)

นางสาวกนกกร ศักดาเดช

(นางสาวกนกกร ศักดาเดช)

ผู้อำนวยการสำนักหอสมุดแห่งชาติ

พนักงานเจ้าหน้าที่จดทะเบียนการพิมพ์สำหรับจังหวัด **กรุงเทพมหานคร**

