

Scris de newsreporter pe 17 ianuarie 2021, 10:50

Poti face diabet daca mananci prea multe fructe?

Diabetul de tip 2 este o afectiune ce influenteaza nivelul de zahar din sange, acesta ridicandu-se in mod substantial. Desi nu exista o cauza clara pentru diabetul de tip 2, unii factori pot declansa dezvoltarea acestuia, scrie Exquis.ro.



mar.jpg

Diabetul de tip 2 este provocat de o serie de elemente, precum istoricul unui membru de familie care suferea de aceeasi afectiune, obezitatea sau prediabetul, conform [Medical News Today](#). Fructele contin zahar, in mod natural, insa este putin probabil ca acestea sa influenteze in mod negativ sanatatea, daca fac parte dintr-o dieta echilibrata.

Consumul excesiv de fructe si diabetul de tip 2

Consumul zaharului in mod excesiv poate contribui la cresterea in greutate, lucru ce poate influenta amplificarea nivelului de zahar din sange si a prediabetului. In general, daca fructele sunt integrate in dieta sanatoasa, o persoana nu este supusa riscului de a face diabet. Totusi, o dieta bogata in zahar procesat, carbohidrati rafinati si grasimi saturate ridica riscul in mod considerabil.

Desi se presupune ca fructele nu pot dauna sanatatii, cateodata s-ar putea sa consumi prea mult. Alege fructele proaspete in locul celor uscate, intrucat cele proaspete contin mai putin

zahar. Cantitatea zilnica recomandata de fructe este aproximativ 128 de grame.

Persoanele cu diabet ar trebui sa consume mai putine fructe?

Persoanele care sufera de obezitate au un risc mai mare de a dezvolta si diabet de tip 2. Obezitatea este consecinta inabilitatii organismului de a arde destule calorii. Cu toate acestea, daca o persoana, in aceasta situatie, nu depaseste cantitatea zilnica recomandata, exista putine sanse ca diabetul sa apara.

Reducerea alimentelor procesate ar avea un efect benefic asupra sanatatii, acestea fiind direct asociate cu diabetul.

Totusi, este posibil ca persoanele cu diabet sa aiba un plan pentru fiecare masa. Au nevoie de o monitorizare exacta a cantitatii de zahar consumate. in general, este bine de retinut ca fructele uscate contin mai mult zahar.

Astfel, trebuie evidentiat faptul ca persoanele care sufera de obezitate sau prediabet prezinta un risc crescut de a dezvolta diabet de tip 2. Totusi, fructele nu influenteaza in mod negativ acest risc, daca sunt integrate intr-o dieta echilibrata.

Exquis.ro

ADRESA: <http://crct.ro/nxfv>