



99

Alimentos para baixar o Açúcar no sangue

VOCÊ NO CONTROLE
DA GLICEMIA



INTRODUÇÃO

Se você foi diagnosticado com pré-diabetes, diabetes ou síndrome metabólica e não sabe o que é seguro comer e o que não é, este guia prático é exatamente o que você precisa para aliviar sua confusão e te ajudar a assumir o controle da situação.

As informações contidas neste relatório buscam aconselhar fatores e alimentos saudáveis depois de anos de estudos.

POR QUE ESSES ALIMENTOS FUNCIONAM

Os alimentos listados neste guia contêm nutrientes que foram cientificamente comprovados para aumentar a sensibilidade à insulina, diminuir os níveis de glicose no sangue, estabilizar seu sistema imunológico e prevenir complicações médicas relacionadas ao diabetes. Existem sete nutrientes principais que todo diabético deve ter em sua dieta. Vamos analisá-los em detalhes:

OMEGA-3

A Associação Mundial de Diabetes publicou um estudo promissor que vinculou a ingestão regular de ácidos graxos ômega-3 à diminuição da doença renal, uma complicação médica comum associada ao diabetes. O estudo observou "um efeito potencial em marcadores de lesão renal em pacientes com diabetes e evidências precoces de doença renal".

A pesquisa também sugeriu que o consumo regular de ácidos graxos ômega-3 melhora a sensibilidade à insulina em diabéticos não dependentes de insulina.

O ômega-3 também têm fortes benefícios cardiovasculares. A American Heart Association realizou um estudo que indicou que o consumo regular de peixe diminui a probabilidade de doença cardíaca coronária em mulheres e homens.

Para diabéticos, a Clínica Mayo recomenda uma dose de 0,6 a 4,6 gramas de óleo de peixe por dia durante quatro semanas a um ano. (Isso se você optar por tomar suplementos de ácidos graxos ômega-3, além de consumir alimentos ricos nesse nutriente.) sendo melhor obter a maior parte de seus nutrientes dos alimentos.

VITAMINA D:

Um estudo publicado pelo Journal of Clinical Endocrinology and Metabolism sugeriu que a insuficiência de vitamina D “pode influenciar negativamente a glicemia” e esse nutriente “pode ser benéfico na otimização do metabolismo da glicose”.

A American Diabetes Association publicou um estudo que sugeria que “a deficiência de vitamina D pode estar associada a uma série de doenças graves, incluindo câncer, doenças cardiovasculares e diabetes tipo 2”.

Os Institutos Nacionais de Saúde recomendam tanto para mulheres quanto para homens, comer alimentos ricos em vitamina D, pois pode ajudar a manter seu sistema imunológico funcionando de maneira ideal.

GORDURA

“Gorduras não são inimigas.” Essa é uma citação direta da American Diabetes Association. Na verdade, evitar a gordura pode realmente piorar sua condição em vez de melhorá-la.

A gordura é absolutamente essencial para a saúde digestiva, cognitiva e neurológica. Seu corpo precisa de gordura para realizar muitas de suas funções vitais.

Se você está preocupado com o ganho de peso, ficará aliviado ao saber que o consumo regular de gordura realmente ajuda a perder peso, porque fornece a nutrição que seu corpo deseja e mantém você se sentindo satisfeito por mais tempo. Esta lista de 99 alimentos ajudará você a entender melhor o tipo de gordura que você deve consumir para obter o máximo de benefícios à saúde. As nozes, por exemplo, estão cheias de gordura, proteína e nutrientes essenciais que têm sido associados a uma redução considerável de doenças cardiovasculares.

MAGNÉSIO

Um estudo publicado pela Diabetes Care sugeriu “uma associação inversa significativa entre a ingestão de magnésio e o risco de diabetes”. A American Diabetes Association também publicou um estudo sobre esse nutriente essencial, revelando sua capacidade de reduzir o risco de comprometimento do metabolismo da glicose e da insulina.

A deficiência de magnésio pode ocorrer como resultado de medicamentos prescritos, incluindo antibióticos e contraceptivos orais. Comer alimentos ricos nesse nutriente pode reduzir o risco de complicações de saúde relacionadas ao diabetes, protegendo seu coração. Os Institutos Nacionais de Saúde recomendam por dia de 420 miligramas de magnésio para homens e 320 miligramas para mulheres com 51 anos ou mais.

CROMO

O Fator de Tolerância à Glicose (FTG) é a forma biologicamente ativa do mineral cromo. Um estudo publicado pela American Diabetes Association mostrou que "a suplementação de cromo resultou em reduções significativas na média de FTG.

Em outras palavras, esse mineral parece ser bastante eficaz em melhorar seus níveis de glicose em jejum, além de diminuir seus níveis gerais de glicose.

Os Institutos Nacionais de Saúde recomendam 30 microgramas de cromo por dia para homens e 20 microgramas por dia para mulheres com 50 anos ou mais.

GLUTATIONA:

A glutationa é um composto antioxidante contendo enxofre que é vital para a saúde dos diabéticos.

De um estudo publicado pela American Diabetes Association: "Pacientes com diabetes tipo 2 não controlada têm síntese severamente deficiente de glutationa atribuída à disponibilidade limitada de precursores".

Como diabético, seu corpo está sob uma quantidade significativa e constante de estresse oxidativo. Comer alimentos que contenham glutationa pode ajudar a reverter a deficiência, estabilizar seu sistema imunológico e protegê-lo de complicações médicas relacionadas ao diabetes.

PROBIÓTICOS

Se você tem diabetes, pode ter um intestino danificado. Isso significa uma contagem de probióticos reduzida e uma quantidade insuficiente de enzimas naturais para quebrar e fazer uso dos nutrientes dos alimentos.

Você também pode estar infectado com uma bactéria chamada H. pylori, que tem sido associada à influência do controle metabólico em pacientes com diabetes tipo 2. Os probióticos são “bactérias boas” que ajudam a regular o sistema digestivo e mantêm o sistema imunológico funcionando da melhor maneira possível.

Um estudo publicado pela Diabetes/Metabolism Research and Reviews afirma que a suplementação de probióticos é “uma nova estratégia multifatorial para anular a progressão e o desenvolvimento do diabetes”. Isso significa que comer alimentos ricos nesses organismos curativos pode ajudar a melhorar o controle da glicose.

GOTAVITA

99 ALIMENTOS

1# SALMÃO

Descrição

O teor de ácidos graxos ômega-3 do salmão demonstrou melhorar a resistência à insulina em estudos de laboratório. Ele também contém proteínas para ajudar a manter o açúcar no sangue estável e vitamina B12. A vitamina B12 é especialmente importante se você estiver tomando medicamentos que causam deficiência de vitamina B12.

Por que funciona

Uma porção de 28g contém até 1.500 miligramas de ácidos graxos ômega-3, 17 gramas de proteína e 46% do seu valor diário de vitamina B12.

2# ATUM

Descrição

O bife de atum fresco é rico em ácidos graxos ômega-3, que podem ajudar a reduzir a inflamação crônica e proteger contra doenças cardiovasculares. Também é rico em proteínas para ajudar a manter os níveis de açúcar no sangue estáveis.

Por que funciona

É uma excelente fonte de proteína de alta qualidade, é rico numa variedade de nutrientes importantes, incluindo os minerais selénio ferro, magnésio, potássio, fósforo, sódio, e as vitaminas do complexo B , niacina, B1, B6 e B12.

3# BACALHAU PRETO

Descrição

O bacalhau preto tem um sabor amanteigado distinto e é rico em gordura, proteína e ácidos graxos ômega-3. Não contém carboidratos. UMA Dieta pobre em carboidratos e rica em gordura é boa para diabéticos, pois demonstrou reduzir os níveis de glicose e insulina no plasma.

POR QUE FUNCIONA

Apenas metade de um filé de bacalhau preto contém 29,53 gramas de gordura e 25,88 gramas de proteína.

4# SARDINHA

Descrição

As sardinhas contêm ácidos graxos ômega-3 para proteger a saúde do coração e reduzir os níveis de glicose e insulina no plasma. Eles também são uma fonte de vitamina B-12, que pode prevenir uma deficiência ligada ao uso de metformina, um medicamento sensibilizador de insulina.

POR QUE FUNCIONA

Uma lata de sardinha contém proteína, cálcio e ferro, além da própria vitamina B12 que auxilia no controle da insulina.

5# CAVALINHA

Descrição

Ela é outra excelente fonte de frutos do mar de ácidos graxos ômega-3 que podem proteger seu coração e reduzir os níveis de insulina no plasma. Também é uma boa fonte de gordura e proteína, o que ajuda a manter os níveis de açúcar no sangue estáveis por mais tempo.

6# LINGUADO

Descrição

Este peixe é rico em vitamina D, que demonstrou ser eficaz na melhoria da glicose metabolismo em estudos de laboratório. Também fornece alguns ácidos graxos ômega-3 saudáveis para o coração.

POR QUE FUNCIONA

Um filé de cavatinha contém 16 gramas de gordura, 21 gramas de proteína e 1.000 a 1.500 miligramas de ácidos graxos ômega-3.

POR QUE FUNCIONA

Metade de uma porção de filé (159 gramas) fornece 91% do seu valor diário de vitamina D e 500 a 1.000 miligramas de ácidos graxos ômega-3. Ele também contém 36 gramas de proteína.

7# TRUTA

Descrição

A truta é mais uma opção de frutos do mar para os diabéticos desfrutarem. Este peixe oferece uma quantidade generosa de vitamina B12 para prevenir uma possível deficiência induzida por medicamentos, bem como proteína e gordura para manter os níveis de açúcar no sangue estáveis. Ele também contém ácidos graxos ômega-3 para proteger seu coração e reduzir seus níveis de glicose e insulina.

Por que funciona

Uma porção de 28g fornece 70% do seu valor diário de vitamina B12, 21 gramas de proteína, 6 gramas de gordura e 500 a 1.000 miligramas de ácidos graxos ômega-3.

8# ÓLEO DE COCO

Descrição

O óleo de coco é um dos melhores óleos de cozinha que um diabético pode usar. Contém ácidos graxos de cadeia média, que, ao contrário dos ácidos graxos de cadeia longa encontrados em outros alimentos, são facilmente digeridos e metabolizados. Isso proporciona um aumento de energia sem contribuir para o ganho de peso. Um estudo de laboratório também indica que o óleo de coco virgem é eficaz na proteção contra insuficiência renal induzida por diabetes.

Por que funciona

Uma colher de sopa de óleo de coco contém 60% do seu valor diário de gordura saturada.

9# IOGURTE NATURAL

Descrição

O iogurte fornece culturas vivas e ativas que demonstraram melhorar sua digestão e absorção de nutrientes, enquanto ajudam a estabilizar seu sistema imunológico. O teor de gordura e proteína também mantém os níveis de açúcar no sangue estáveis. Pode ser consumido puro, usado em um molho de salada caseiro ou como base para um mergulho

POR QUE FUNCIONA

Uma xícara de iogurte simples contém até 18 gramas de proteína para mantê-lo saciado por mais tempo e 10 gramas de gordura para estabilizar o açúcar no sangue. A contagem de cultura ativa e ao vivo varia de acordo com a marca. Evite aditivos desnecessários como açúcar, aspartame e corantes alimentares..

10# KEFIR DE LEITE

Descrição

O kefir de leite é uma bebida azeda e rica em probióticos que oferece uma poderosa dose de culturas vivas e ativas para ajudar a reduzir a inflamação, melhorar a digestão e estabilizar o sistema imunológico.

POR QUE FUNCIONA

O kefir de leite caseiro pode conter até 1 bilhão de unidades formadoras de colônias de Lactobacilos por mililitro. Esta é uma forte dose de probióticos de cura!

11# KIMCHI

Descrição

Kimchi é um repolho fermentado que oferece um sabor agradavelmente azedo com um toque picante. É uma comida tradicional coreana sendo mais encontrada nos mercados asiáticos.

Por que funciona

Este alimento fermentado é rico em *Lactobacillus kimchii*, que pode ajudar a fortalecer sua digestão e reforçar sua imunidade. Ele também é rico em beta-caroteno, o que pode melhorar seus níveis naturais de glutationa.

12# CHUCRUTE

Descrição

De acordo com descobertas de laboratório, o chucrute fermentado em casa pode ser a fonte mais rica de probióticos de cura intestinal do planeta

Por que funciona

Apenas 28g de chucrute fermentado em casa contém mais probióticos do que uma garrafa de 100 probióticos

13# KOMBUCHÁ

Descrição

Kombucha é uma bebida com gás. Ele pode ser encontrado em lojas de produtos naturais e de nutrição, e no sabor tradicional ou variados de frutas e especiarias.

Por que funciona

Kombucha é embalado com probióticos para melhorar a digestão e imunidade. Também contém ácido acético, que pode estabilizar o açúcar no sangue.

14# ACELGA

Descrição

A acelga é um popular vegetal de folhas verdes, rico em antioxidantes que eliminam os radicais livres e aumentam sua imunidade. Ele também contém vitamina A, que os diabéticos insulino-dependentes demonstraram ser deficientes. O teor de magnésio na acelga pode desempenhar um papel na insulina.

Por que funciona

Uma porção de 1 xícara de acelga contém vitamina A e 29 miligramas de magnésio.

15# COUVE

Descrição

A couve é um vegetal folhoso com folhas verdes ou roxas. Está mais próximo da família do repolho do que a maioria dos vegetais tradicionais. Pode surpreendê-lo saber que este vegetal oferece 0,6 gramas de gordura.

Também é rico em vitamina A, em que os diabéticos dependentes de insulina podem ser deficientes e vitamina C, que aumenta sua imunidade natural. Além disso, a couve contém ácido alfa-lipóico, que pode diminuir os níveis de glicose e tratar a neuropatia diabética

Por que funciona

A couve é uma fonte vegetal de gordura, que demonstrou ser benéfica para os diabéticos. Uma xícara de couve cozida oferece vitamina A e 53,30 miligramas de vitamina C, além de 2,47 gramas de proteína para ajudar a manter o açúcar no sangue estável.

16# ESPINAFRE

Descrição

Espinafre, um vegetal de folhas verdes saudáveis que é uma fonte surpreendente de gordura. Também contém glutathione, um poderoso antioxidante que demonstrou diminuir o risco de nefropatia diabética e neuropatia.

Por que funciona

Espinafre é considerado um "alimento funcional", o que significa que traz mais benefícios do que uma simples nutrição. Pode ajudar a aliviar os sintomas de doenças crônicas através de seu alto teor de antioxidantes.

17# COUVE-ROXA

Descrição

A couve roxa é rica em vitaminas, minerais e antioxidantes que nutrem seu corpo e ajudam a estabilizar os sintomas de doenças crônicas. É também uma excelente fonte de vitamina K, que demonstrou melhorar a resistência à insulina

Por que funciona

Uma xícara dessa couve picada e cozida contém 1,4 gramas de gordura e 5 gramas de proteína. Além disso, oferece impressionantes 1.059 microgramas de vitamina K.

18# MOSTARDA CASTANHA

Descrição

Com mostarda, você tem outra opção saborosa de nutrição à base de plantas, repleta de antioxidantes. As folhas de mostarda são uma boa fonte de proteína, vitamina K e magnésio.

Por que funciona

Uma xícara de mostarda cozida fornece 3,58 gramas de proteína, 18,20 gramas de magnésio e 830 microgramas de vitamina K

19# NABO

Descrição

Em uma lista de alimentos para diabéticos, você não pode esquecer o nabo. Este vegetal deve sua amargura ao seu alto teor de cálcio. O cálcio tem sido associado a um aumento menor nos níveis de glicose em jejum. Ele também oferece uma poderosa dose de vitamina K, que demonstrou melhorar a resistência à insulina.

POR QUE FUNCIONA

Os Nabos foram elogiados por seu alto teor de fibra por muitos anos, especialmente porque é composto de fibra solúvel. Isto está intimamente associado com a redução dos níveis de colesterol (aumentando ainda mais a saúde do coração) e com uma menor chance de desenvolver Diabetes.

20# CAFÉ

Descrição

O café tem sido associado a uma melhor tolerância à glicose e menor resistência à insulina. Em um estudo de laboratório, os componentes que parecem ter o impacto mais positivo no tratamento e prevenção do diabetes são o ácido clorogênico, ácido quínico, trigonelina e a lignana, secoisolariciresinol.

POR QUE FUNCIONA

O consumo de duas ou mais xícaras de café com ou sem cafeína por dia parece diminuir substancialmente o risco de diabetes tipo 2 em mulheres entre 26 e 46 anos.

21# AMARANTO

Descrição

Ele contém oito aminoácidos essenciais, incluindo a lisina, que geralmente está ausente na maioria dos grãos.

Também é uma boa fonte de fibra dietética, magnésio e manganês, um mineral que pode desempenhar um papel tanto na homeostase da glicose quanto na função renal.

Por que funciona

Uma xícara de amaranto fornece 14 gramas de gordura, 26 gramas de proteína, 479 miligramas de magnésio e 105% do seu valor diário de manganês.

22# ESCAROLA

Descrição

Gosta de uma salada? Esta alface de sabor suave é rica em antioxidantes, fibras alimentares, vitaminas e minerais para apoiar sua saúde geral. O consumo regular de escarola e outros vegetais de folhas verdes pode ajudar a manter seu peso estável e reduzir o risco de complicações de saúde relacionadas ao diabetes.

Por que funciona

Uma cabeça de escarola fornece vitamina A, 1.185,0 microgramas de vitamina K e 267 miligramas de cálcio.

A escarola também contém uma alta concentração de carotenóides, que podem ajudar a manter a saúde da mácula e do cristalino do olho!

23# ALFACE ROMANA

Descrição

A alface romana é uma boa fonte vegetal de proteína, gordura, vitamina K e ácidos graxos ômega-3.

Por que funciona

Duas xícaras de alface romana fornecem 1,16 gramas de proteína, 0,28 gramas de gordura, 96,35 microgramas de vitamina K e ômega-3.

24# RÚCULA

Descrição

A rúcula é uma alface apimentada e levemente amarga. Uma boa fonte de proteína e gordura, também fornece muita vitamina A e vitamina K.

Por que funciona

Meia xícara de alface de rúcula oferece 0,26 gramas de proteína, 0,07 gramas de gordura, 237 Unidades Internacionais de vitamina A e 10,9 microgramas de vitamina K.

25# QUINOA

Descrição

Quinoa não é um grão, são sementes parecidas com grãos. É uma boa fonte de proteína, gordura e magnésio.

Por que funciona

Uma porção de 1 xícara de quinoa fornece 24 gramas de proteína, 10,32 gramas de gordura e 335 miligramas de magnésio.

26# AGRIÃO

Descrição

O agrião é uma boa fonte vegetal de proteína que contém vitamina K, magnésio e manganês.

Por que funciona

Uma xícara de agrião picado oferece 0,78 gramas de proteína, 85,0 microgramas de vitamina K e 7 miligramas de magnésio.

27# ESPARGOS

Descrição

Espargos é carregado com antioxidantes, incluindo glutatona. Também contém vitamina K.

Por que funciona

Uma xícara de espargos fornece 114 microgramas de vitamina K. A glutatona ajuda a combater os radicais livres que causam doenças crônicas inflamação e contribuem para doenças crônicas. Também atua como um "probiótico" que fornece suporte digestivo.

28# ABÓBORA

Descrição

Existem muitas variedades saborosas de abóbora para escolher, e todas elas contribuem para a sua boa saúde.

Por que funciona

Ela é rica em antioxidantes e uma xícara oferece 6% do seu valor diário de ácidos graxos ômega-3. Uma porção de abóbora cozida (100 gramas) fornece 29 miligramas de magnésio. Uma xícara de abóbora oferece 45 miligramas de magnésio..

29# GENGIBRE

Descrição

O gengibre é um tempero potente que pode ser consumido cru, tomado em chá ou usado em forma de extrato. É um poderoso anti-inflamatório que tem sido usado para melhorar a digestão, aliviar a dor e combater infecções bacterianas.

Por que funciona

Um estudo de laboratório revelou que o gengibre ajuda os músculos a absorver glicose em suas células, diminuindo a resistência à insulina.

30# SALMÃO DEFUMADO

Descrição

Essa é uma outra opção de peixe, ele é rico em proteínas em ácidos graxos ômega-3 e minerais essenciais

Por que funciona

Ele oferece uma boa quantidade de gordura para manter os níveis de açúcar no sangue estáveis por mais tempo. Cada porção de 28g fornece 41% do DV de ácidos graxos ômega-3 para mulheres e 28% para homens.

31# TRIGO MOURISCO

Descrição

Embora muitas vezes seja confundido com um grão, o trigo sarraceno é na verdade uma fruta relacionada ao ruibarbo e a azeda. Para pessoas com sensibilidade ao glúten, o trigo sarraceno é frequentemente usado como substituto do trigo ou de outros grãos.

Por que funciona

O trigo sarraceno demonstrou modular os hormônios da saciedade gastrointestinal e diminuir os níveis de glicose em até 19% em ratos diabéticos. Uma porção de 1 xícara oferece um recheio 22,52 gramas de proteína.

32# COGUMELOS

Descrição

Os cogumelos são considerados "alimentos funcionais" porque proporcionam benefícios à saúde além da simples nutrição. Cogumelos são ricos em nutrientes essenciais e antioxidantes que podem ajudar a dar um impulso de energia, mantendo resfriados e gripes crônicos sob controle..

Por que funciona

Estudos mostraram que os cogumelos podem inibir uma enzima, usada pelo fígado, para produzir glicose. Comer cogumelos regularmente também pode melhorar seus níveis naturais de vitamina D.

33# PIMENTÕES

Descrição

Os pimentões são um bom complemento para qualquer dieta para diabéticos, pois fornecem glutationa e vitamina C, dois poderosos antioxidantes que ajudam a diminuir o estresse oxidativo em pacientes com doenças crônicas.

Por que funciona

Uma xícara de pimentão picado contém 551 Unidades Internacionais de vitamina A e 119,8 miligramas de vitamina C.

34# BRÓCOLIS

Descrição

O brócolis é uma potência da nutrição porque contém glutationa e cromo. A glutationa é um poderoso antioxidante que pode ajudar a reduzir a inflamação.

Pesquisas sugerem que o cromo pode ajudar a regular os níveis de açúcar no sangue.

Por que funciona

Uma xícara de brócolis cozido oferece 101,24 miligramas de vitamina C, 3,71 gramas de proteína e 5,15 gramas de fibra alimentar. Também fornece 53% do seu valor diário de cromo

35# ALCACHOFRAS

Descrição

Alcachofras são uma boa fonte de fibra dietética, proteína e vitamina C. Eles são outro vegetal que fornece gordura, o que parece reduzir o risco de diabetes nas mulheres.

Por que funciona

Uma alcachofra média fornece 7 gramas de fibra dietética, 4,2 gramas de proteína e 0,2 gramas de gordura.

36# BROTO DE BAMBU

Descrição

Os brotos de bambu contêm altos níveis de compostos fenólicos. Esses compostos atuam como poderosos antioxidantes, que proporcionam fortes benefícios antibacterianos e anti-inflamatórios. Os brotos de bambu também são uma excelente fonte de fibra dietética.

Por que funciona

Uma porção de 1 xícara de brotos de bambu crus fornece 6 miligramas de vitamina C e 3,3 gramas de fibra.

37# REPOLHO CHINÊS

Descrição

O repolho chinês é uma hortaliça folhosa rica em fitonutrientes, vitaminas, minerais e antioxidantes. Ele ainda fornece um pouco de proteína e gordura.

Por que funciona

Uma xícara desfiada oferece 31,5 miligramas de vitamina C, 1,05 gramas de proteína e 0,14 gramas de gordura.

38# ALHO PORÓ

Descrição

O alho-poró está no grupo dos vegetais Allium, como o alho e a cebola, mas proporcionam um sabor mais delicado e adocicado. Eles são uma boa fonte do flavonóide kaempferol, que pode ajudar a reduzir o risco de doença cardiovascular..

Por que funciona

Uma porção de 1 xícara de alho-poró cozido fornece vitamina A, 4,37 miligramas de vitamina C, 0,84 gramas de proteína e 0,21 gramas de gordura.

39# QUIABO

Descrição

Apesar de sua textura viscosa, o quiabo é bastante saboroso quando cortado e frito em coco, abacate ou azeite. É uma boa fonte vegetal de proteínas e gorduras e é rica em vitamina C.

40# VAGEM

Descrição

A vagem é uma fonte de enchimento de proteína vegetal. Eles também contêm uma combinação única de fitonutrientes antioxidantes e anti-inflamatórios, que tem sido associada à redução da glicose no sangue em pessoas com diabetes tipo 2.

POR QUE FUNCIONA

Uma xícara de quiabo cru fornece 1,93 gramas de proteína, 0,19 gramas de gordura e 23,0 miligramas de vitamina C.

POR QUE FUNCIONA

Uma porção de 1 xícara de vagem crua e picada oferece 98% do seu valor diário de vitamina C e 3,0 gramas de proteína.

41# RABANETES

Descrição

Os rabanetes podem ser pequenos vegetais crucíferos, mas embalam muito de sabor e nutrição em uma porção. Eles são muito saborosos quando cortados em fatias finas e adicionados a uma salada.

Por que funciona

Embora você provavelmente não queira comer uma xícara inteira de rabanetes de uma só vez, uma porção de 1 xícara de rabanetes picados fornece 17,2 miligramas de vitamina C. Os rabanetes também contêm um composto antioxidante chamado sulforafano, que tem sido associado a um risco reduzido de certos cânceres.

42# CHIA

Descrição

Chia tem a capacidade de equilibrar as taxas de açúcar no sangue para diabéticos. Dentre os principais benefícios da chia, um dos que mais chamou a atenção foi a capacidade do alimento controlar os níveis de açúcar no sangue.

Por que funciona

A chia traz benefícios para quem possui diabetes por ser rica em fibras, quando presente na refeição lentifica a absorção do carboidrato presente. Assim, a chia evita picos hiperglicêmicos e controla melhor as taxas de açúcar no sangue.

43# PALMITO

Descrição

O palmito é um tipo de vegetal colhido do núcleo comestível dos caules das palmeiras. Este vegetal tem um sabor semelhante ao de aspargos e corações de alcachofra. O palmito pode ser consumido puro, cortado em uma salada ou como base para molhos.

Por que funciona

Uma porção de 1 xícara de palmito enlatado oferece 4 gramas de proteína, 4 gramas de fibra dietética e 1 grama de gordura.

44# JICAMA

Descrição

Jicama também é conhecido como o inhame mexicano. Pode adicionar um sabor único a pratos salteados ou um crocante picante à sua salada favorita.

Jicama é bom para diabéticos porque é rico em vitamina C..

Por que funciona

Uma porção de 1 xícara de jicama fornece 26,3 miligramas de vitamina C e 6,4 gramas de fibra dietética.

45# COUVE-RÁBANO

Descrição

A couve-rábano, também conhecida como repolho de nabo, é rica em antioxidantes e fitoquímicos, como isotiocianatos, sulforafano e indol-3- carbinol (I3C), que podem ajudar a reduzir os radicais livres prejudiciais e auxiliar na estabilização do sistema imunológico.

Por que funciona

Uma porção de 1 xícara de couve-rábano fornece 83,7 miligramas de vitamina C. Também oferece 4,9 gramas de fibra dietética, que demonstrou melhorar o controle glicêmico em indivíduos com diabetes tipo 2.

46# BETERRABA

Descrição

As beterrabas são vegetais de raiz que embalam um poderoso soco nutricional. Eles fornecem manganês, fibra dietética, magnésio e vitamina C. Eles também contêm fitonutrientes chamados betalaínas, que demonstraram fornecer forte suporte antioxidante e anti-inflamatório.

Por que funciona

Uma porção de 1 xícara de beterraba cozida e fatiada fornece 3,40 gramas de fibra alimentar, o que pode ajudar a melhorar o controle glicêmico, 2,86 gramas de proteína para mantê-lo satisfeito e 0,31 gramas de gordura para manter o açúcar no sangue estável.

47# COUVE-FLOR

Descrição

A couve-flor é um dos vegetais mais comuns da família Brassica. Oferece proteína, vitamina C, fibra dietética e gordura. A couve-flor pode ser amassada, temperada e untada com manteiga no lugar do acompanhamento tradicional de batata.

48# SALSÃO

Descrição

O salsão é um vegetal crocante e saboroso que contém nutrientes fenólicos que demonstraram proteger contra os danos dos radicais livres. Também é uma boa fonte de vitamina K.

POR QUE FUNCIONA

Uma xícara de couve-flor crua picada contém 51,6 miligramas de vitamina C, 2,05 gramas de proteína e 2,1 gramas de fibra alimentar.

POR QUE FUNCIONA

Uma xícara salsão em cubos fornece 33% do seu valor diário de vitamina K. Pesquisa também mostrou que ele é eficaz no combate à infecção por H. pylori, uma bactéria que tem sido associada à redução do controle metabólico do diabetes.

49# ABACATE

Descrição

O abacate é uma fruta cremosa e cheia de sabor (acredite ou não), carregada de gordura e proteína para manter o açúcar no sangue estável por mais tempo. Também oferece uma quantidade impressionante de fibra dietética.

50# CENOURAS

Descrição

As cenouras são uma rica fonte de vitamina A, da qual os diabéticos insulinodependentes muitas vezes são deficientes. Ela também contém betacaroteno, que pode ajudar a proteger seus olhos da degeneração macular.

POR QUE FUNCIONA

Uma porção de 1 xícara de abacate em cubos fornece 21,99 gramas de gordura, 3 gramas de proteína e 10,05 gramas de fibra alimentar.

POR QUE FUNCIONA

Uma xícara de cenoura crua fatiada contém vitamina A, além de fornecer 3,42 gramas de fibra dietética e 1,13 gramas de proteína..

51# BERINGELA

Descrição

A berinjela é um membro esponjoso e de sabor único da família das beladonas. Não só fornece uma boa fonte de fibra dietética, mas também é carregado com antioxidantes que ajudam a combater os radicais livres e retardam a progressão do diabetes e suas complicações.

Por que funciona

Uma porção de 1 xícara de berinjela cozida em cubos oferece 2,47 gramas de fibra, 0,82 gramas de proteína e um composto fenólico chamado ácido clorogênico, que pesquisas sugerem que fornece anti-câncer, antimicrobiano, anti-LDL (colesterol ruim) e antiviral. propriedades.

52# AMÊndoas

Descrição

As amêndoas são uma ótima opção de lanche para diabéticos, pois fornecem uma boa quantidade de proteína de enchimento, gordura nutritiva e magnésio curativo. Este mineral essencial também foi demonstrado para diminuir a probabilidade de desenvolvimento de diabetes.

Por que funciona

Uma porção de 1/4 de xícara de amêndoas cruas fatiadas fornece 4,88 gramas de proteína, 11,37 gramas de gordura e 61,64 miligramas de magnésio

53# SEMENTES DE ABÓBORA

Descrição

As sementes de abóbora oferecem proteínas, gorduras, fibras e magnésio. Apreciá-los como um lanche ajudará a mantê-lo satisfeito por mais tempo e pode ajudar a estabilizar o açúcar no sangue.

Por que funciona

Uma porção de 1 xícara de sementes de abóbora torradas fornece 11,87 gramas de proteína, 12,42 gramas de gordura, 11,8 gramas de fibra dietética e 168 miligramas de magnésio.

54# NOZES

Descrição

As nozes são ricas em gordura e proteína, o que o mantém saciado por mais tempo e pode impedir o ganho de peso excessivo. Eles também são ricos em antioxidantes e anti-inflamatórios que demonstraram melhorar a saúde cardiovascular. Essas nozes saborosas podem ser consumidas sozinhas ou adicionadas à sua salada favorita..

Por que funciona

Uma porção de 1 xícara de nozes picadas fornece 76,30 gramas de gordura, 17,82 gramas de proteína e 185 miligramas de magnésio.

55# MAÇÃ

Descrição

As maçãs são um lanche rico em fibras rico em fitonutrientes que podem ajudar a regular o açúcar no sangue.

Por que funciona

Uma maçã média fornece 4,4 gramas de fibra dietética.

Os polifenóis nas maçãs demonstraram diminuir a quantidade de glicose absorvida pelo trato digestivo.

56# MAMÃO PAPAIA

Descrição

Estudos sugerem que o consumo do mamão diminui o risco de obesidade, diabetes e doença cardíaca bem como promove a pele e o cabelo saudável , aumenta a energia e diminui o peso corporal

Por que funciona

A fruta pode auxiliar no tratamento de diabetes tipo 2, já que seu alto teor de fibras apoia o equilíbrio dos níveis de insulina, lipídios e glicose na corrente sanguínea. Além disso, a fruta é uma das mais eficientes para a prevenção de diabetes.

57# FRAMBOESA

Descrição

As framboesas são ricas em fibras e fornecem uma rica variedade de antioxidantes para proteger e melhorar sua saúde. As framboesas também contêm um flavonóide especial, chamado tiliroside, que foi demonstrado, em estudos preliminares, para melhorar o equilíbrio de insulina, açúcar no sangue e gordura no sangue em pessoas obesas e com diabetes tipo 2.

Por que funciona

Uma porção de 1 xícara de framboesas fornece 7,99 gramas de fibra dietética, 1,48 gramas de proteína e 27,06 miligramas de magnésio.

58# AMORA

Descrição

As amoras são incrivelmente ricas em antioxidantes curativos, superando o conteúdo antioxidante de muitos outros alimentos. Eles também são uma boa fonte de fibras, proteínas e vitamina C.

Por que funciona

Uma porção de 1 xícara de amoras oferece 5 gramas de fibra, 1 grama de proteína e 35% do seu valor diário de vitamina C.

59# MORANGO

Descrição

Os morangos são uma rica fonte de vitamina C, manganês e fibras. Fatie e misture-os em uma xícara de iogurte natural integral e desfrute de um lanche de enchimento.

Por que funciona

Uma porção de 1 xícara de morangos frescos oferece 113% do seu valor diário de vitamina C, 28% do seu valor diário de manganês e 12% do seu valor diário de fibra alimentar. A pesquisa também especulou que os morangos podem melhorar a regulação do açúcar no sangue devido ao seu teor de polifenóis.

60# CARNE SECA

Descrição

Ela é o lanche de viagem perfeito para diabéticos. Ricos em proteínas e gorduras, esses pedaços de carne mastigáveis podem ajudar a mantê-lo satisfeito por horas, estabilizando o açúcar no sangue.

Por que funciona

Uma porção de 28g de carne seca fornece 9 gramas de proteína e 7 gramas de gordura.

61# ESCONDIDINHO DE SALMÃO

Descrição

A carne seca de salmão é uma boa fonte de proteína, ácidos graxos ômega-3 e gordura. Isso o torna um alimento saudável para saborear.

Por que funciona

Uma porção de 28g oferece 14 gramas de proteína e 2,5 gramas de gordura.

62# BACON

Descrição

O bacon é rico em gordura e proteína, o que pode ajudar a manter os níveis de açúcar no sangue estáveis por mais tempo. O bacon mais saudável que você pode consumir vem de porcos criados em pastagens..

Por que funciona

Uma porção de 28g de bacon fornece 11 gramas de proteína e 11 gramas de gordura..

63# CAMARÃO

Descrição

O camarão é um marisco versátil que pode ser usado em uma variedade de pratos. Este saboroso crustáceo é uma boa fonte de um carotenóide que proporciona benefícios antioxidantes e anti-inflamatórios.

Por que funciona

Uma porção média de camarão fornece 1,22 gramas de proteína e 0,1 gramas de gordura.

64# FEIJÃO PRETO

Descrição

O feijão preto tem uma alta fração indigerível, que demonstrou apoiar o trato digestivo inferior. A pesquisa liga o consumo de feijão preto com um risco reduzido de desenvolvimento de diabetes. Também é rico em proteínas de enchimento.

Por que funciona

Uma porção de 1 xícara de feijão preto cozido fornece 15,24 gramas de proteína, 0,93 gramas de gordura e 14,96 gramas de fibra dietética.

65# FEIJÃO

Descrição

O feijão tradicional é rico em proteínas e fibras. A proteína mantém você se sentindo cheio, enquanto a fibra auxilia na estabilização do açúcar no sangue. Ele também é uma boa fonte de magnésio.

Por que funciona

Uma porção de 1 xícara fornece 15,35 gramas de proteína, 11,33 gramas de fibra dietética e 74,34 miligramas de magnésio

66# FEIJÃO BRANCO

Descrição

O feijão branco é rico em proteínas e fibras para manter o peso e os níveis de açúcar no sangue estáveis.

Por que funciona

Uma porção de 1 xícara contém 14,98 gramas de proteína e 19,10 gramas de fibra alimentar. Também oferece 1,13 gramas de gordura.

67# GRÃOS DE FAVA

Descrição

As favas são uma boa fonte de manganês, magnésio, proteína e fibra dietética.

Por que funciona

Uma xícara cozida de fava fornece quase 100% do valor diário do manganês para mulheres e 70% para homens. Também oferece 13 gramas de proteína e 9 gramas de fibra alimentar.

68# MAIONESE

Descrição

Este condimento popular oferece uma rica e cremosa fonte de gordura que pode ajudar a estabilizar seu sangue açúcar. Use maionese integral como molho para seus legumes cortados favoritos ou coloque uma porção em um pedaço de peito de frango cozido para uma explosão de sabor.

Por que funciona

Um pouco mais de três colheres de sopa de maionese integral fornece 30 gramas de gordura.

69# GRÃO DE BICO

Descrição

Além de proteínas e fibras, o grão de bico é uma rica fonte do antioxidante manganês.

Um estudo de laboratório mostrou que elemento mineral para ser eficaz no aumento da resistência à insulina e melhorar a tolerância à glicose.

Por que funciona

Uma porção de 1 xícara de grão de bico cozido oferece 14,53 gramas de proteína, 12,46 gramas de fibra dietética e 1,69 miligramas de manganês..

70# LENTILHA

Descrição

As lentilhas são uma fonte satisfatória de proteína e fibra dietética. Eles também são ricos em magnésio.

Por que funciona

Uma porção de 1 xícara de lentilhas cozidas contém 17,86 gramas de proteína, 15,64 gramas de fibra e 71,28 miligramas de magnésio.

71# FENACHO

Descrição

O feno-grego é uma leguminosa comumente usada em pratos indianos. É uma boa fonte de proteína e fibra dietética.

Por que funciona

Uma colher de sopa de fenacho contém 2,55 gramas de proteína e 2,7 gramas de fibra alimentar. Ele também contém um aminoácido, 4- hidroxiisoleucina, que tem demonstrado reduzir os níveis de açúcar no sangue em pessoas com diabetes.

72# RAIZ DE CHICÓRIA

Descrição

A raiz de chicória contém inulina, um tipo de fibra que ajuda a manter uma boa saúde digestiva. Se você quiser experimentar algo novo, a chicória também pode ser apreciada como substituto do café.

Por que funciona

Uma xícara de "café" de chicória contém 38 miligramas de cafeína, que demonstrou reduzir a absorção de glicose em indivíduos com diabetes tipo 2, antes e após o exercício.

73# CEREJAS

Descrição

As cerejas contêm antioxidantes e fibras alimentares, dois componentes essenciais de uma dieta saudável. Além de comer a fruta em si, você também pode beber suco de cereja sem açúcar para reduzir a inflamação.

Por que funciona

Uma porção de 1 xícara de cerejas vermelhas sem caroço oferece 1,55 gramas de proteína, 2,5 gramas de fibra dietética e 14 miligramas de magnésio. Comer cerejas também tem sido associado à redução de crises de gota, uma preocupação médica comum entre os diabéticos.

74# CRANBERRY

Descrição

Cranberry é ricos em fibras, antioxidantes e polifenóis que ajudam a manter os níveis de açúcar no sangue estáveis, reduzir a inflamação e melhorar a saúde cardiovascular.

Por que funciona

Uma porção de 1 xícara de cranberry oferece 4,60 gramas de fibra, 13,30 gramas de vitamina C e 6,00 miligramas de magnésio.

75# LINHAÇA

Descrição

A linhaça é uma rica fonte vegetariana de ácidos graxos ômega-3, que demonstrou melhorar a sensibilidade à insulina em diabéticos não insulino-dependentes. Também foi demonstrado que reduz o risco de diabetes em indivíduos obesos com intolerância à glicose. As sementes de linhaça moídas podem ser adicionadas ao iogurte natural integral ou como uma cobertura de salada saborosa.

76# OVOS

Descrição

Bom, você não precisa desistir deles em uma dieta diabética. De fato, estudos mostraram que o consumo regular de ovos pode melhorar os níveis de colesterol HDL! Os ovos também são ricos em proteínas e gorduras, além de dois nutrientes vitais, o cromo e colina. O cromo é um oligoelemento que demonstrou regular os níveis de açúcar no sangue. A pesquisa mostrou que a colina pode ajudar a reduzir o risco de doença cardiovascular em pessoas com diabetes..

Por que funciona

Apenas duas colheres de sopa de sementes de linhaça moídas e cruas oferecem 3,19 gramas de ácidos graxos ômega-3. Isso é 133 por cento do seu valor diário!

Por que funciona

Um ovo grande, criado em pastagens e cozido contém 6,29 gramas de proteína, 5,32 gramas de gordura, 0,20 mcg de cromo e 146,90 mg de colina.

77# ÓLEO DE FÍGADO DE BACALHAU

Descrição

Dependendo da sua geração, você pode ou não estar familiarizado com o óleo de fígado de bacalhau. A maioria dos que o tiraram diretamente da colher quando criança não estão entusiasmados para fazer fila e fazê-lo novamente quando adulto. O bom é que agora você pode tomá-lo em forma de suplemento!

Por que funciona

Um estudo de laboratório mostrou que o óleo de fígado de bacalhau pode prevenir níveis anormais de glicose no plasma, triacilglicerol e colesterol em pessoas com diabetes. O óleo de fígado de bacalhau também contém um ácido graxo ômega-3 chamado EPA, que é importante para a saúde cardiovascular e cerebral.

78# CHÁ VERDE

Descrição

O consumo de seis ou mais xícaras de chá verde por dia demonstrou reduzir o risco de diabetes em 33%, de acordo com um estudo de laboratório, o chá é rico em antioxidantes anti-inflamatórios e polifenóis.

Por que funciona

Você não precisa beber seis xícaras de chá verde por dia para aproveitar seus benefícios à saúde. Apenas uma xícara ou duas podem fornecer o impulso antioxidante necessário para reduzir o risco de câncer e doenças cardíacas.

79# TOMATES

Descrição

O tomate é uma fruta saborosa e versátil (sim, fruta) carregada de vitamina C, ferro, vitamina E, e um composto antioxidante anti-inflamatório chamado licopeno, que demonstrou proteger o sistema cardiovascular.

Por que funciona

Uma xícara de tomate cru fatiado oferece 24,66 miligramas de vitamina C, vitamina E e 4.631,40 microgramas de licopeno.

80# AZEITE E.V.

Descrição

O azeite extra virgem é uma excelente fonte de gordura para diabéticos.

Por que funciona

Uma colher de sopa de azeite extra virgem prensado a frio fornece 13,50 gramas de gordura. Também oferece vitamina E.

81# M. DE AMENDOIM

Descrição

A manteiga de amendoim é rica em proteínas e gorduras para manter o açúcar no sangue estável por mais tempo. Ele também oferece um pouco de fibra dietética.

Por que funciona

Duas colheres de sopa de manteiga de amendoim lisa contém 8 gramas de proteína, 16 gramas de gordura e 2 gramas de fibra alimentar.

82# HOMUS

Descrição

Hummus é um molho cremoso feito de purê de grão de bico. Emparelhado com vegetais crus, é um lanche ideal que o encherá entre as refeições. Também contém fibra, que demonstrou melhorar o controle glicêmico em indivíduos com diabetes tipo 2.

Por que funciona

Uma xícara de homus contém 19 gramas de proteína, 24 gramas de gordura e 15 gramas de fibra alimentar..

83# FRANGO

Descrição

O frango é um alimento versátil, rico em proteínas, gorduras e colina. Também oferece um pouco de cromo e vitamina D.

Por que funciona

Uma porção de 28g de peito de frango fornece 35,18 gramas de proteína, 4,05 gramas de gordura, 96,73 miligramas de colina, 0,67 microgramas de cromo e vitamina D..

84# PERU

Descrição

Ele não precisa ser lembrado só no natal. Esta ave é rica em proteínas, gorduras e magnésio, tornando-se uma parte saudável de uma dieta diabética.

Por que funciona

Uma porção de 28g de peru fornece 34,17 gramas de proteína, 2,36 gramas de gordura e 36,29 miligramas de magnésio.

85# QUEIJO

Descrição

O queijo é um bom lanche para os diabéticos, pois é uma rica fonte de proteína, gordura e cromo.

Por que funciona

Ele possui a cada 28g principalmente 7,06 gramas de proteína e 9,23 gramas de gordura.

86# MANTEIGA

Descrição

A manteiga contém uma variedade imensa de vitaminas, principalmente as lipossolúveis, como A, E, B12 e K2. A presença da vitamina K2, por exemplo, tem como uma de suas principais características a proteção contra osteoporose e doenças cardiovasculares.

Por que funciona

Uma colher de sopa de manteiga fornece 11 gramas de gordura. Além disso ela é rica em antioxidantes: Como a manteiga é rica em antioxidantes, ela ajuda a proteger o corpo contra os danos celulares, protegendo contra os danos dos radicais livres.

87# CARNE VERMELHA

Descrição

A carne vermelha é rica em proteínas e gorduras. É uma boa fonte de vitamina A, que os diabéticos insulino-dependentes demonstraram ser deficientes. Também contém cromo.

Por que funciona

O consumo de carne vermelha por parte de quem tem Diabetes é importante por conta dos micronutrientes – como a Vitamina B12 e o Ferro – que não são encontrados em outros alimentos com proteínas, como as proteínas vegetais, as carnes de aves e os peixes.

88# CEREAIS INTEGRAIS

Descrição

Os cereais integrais são fontes de carboidratos e são ótimos alimentos para os diabéticos, pois são ricos em fibras que ajudam a liberar lentamente os carboidratos ingeridos, controlando os níveis de açúcar no sangue.

Por que funciona

Os cereais integrais fornecem fibras que ajudam a reduzir a absorção de gordura dos alimentos, o que contribui para a prevenção de doenças como obesidade, aterosclerose ou infarto.

89# FRUTAS FRESCAS

Descrição

Todas frutas frescas, como laranja, banana, pera, morango ou maçã são ótimos alimentos para os diabéticos e devem ser consumidas diariamente. Contudo, apesar de serem saudáveis, é importante consumir até 3 porções diárias, pois também têm carboidratos que em excesso, podem aumentar a glicemia no sangue.

Por que funciona

É importante consumir as frutas inteiras, com casca e com bagaço, evitando os sucos ou frutas cozidas, por exemplo. Pois quando as frutas estão inteiras e naturais, a quantidade de fibras é muito maior, ajudando ainda mais no controle da glicemia.

90# VEGETAIS FRESCOS

Descrição

Os vegetais frescos, como alface, tomate, vagem, abobrinha ou acelga, são ricos em vitaminas e minerais fundamentais para o funcionamento do organismo, ajudando na produção de hormônios, como a insulina, controlando a diabetes.

Por que funciona

Os vegetais devem ser consumidos diariamente no almoço e jantar, pois são ótimas fontes de fibras, que ajudam no controle dos níveis de glicose no sangue e ainda diminuem a absorção de gordura dos alimentos, prevenindo doenças cardiovasculares, como pressão alta, infarto ou derrame.

91# FÍGADO

Descrição

O fígado é um dos alimentos mais ricos em nutrientes do planeta. Ele é rico em proteínas, gorduras, vitamina B12, vitamina D, betacaroteno e cromo, além de outros minerais nutritivos.

Por que funciona

Uma porção de fornece 25,39 gramas de proteína, 14,19 gramas de gordura, 53,07 microgramas de vitamina B12, 13,61 de vitamina D, 60,47 microgramas de betacaroteno e 8,53 microgramas de cromo.

92# PRESUNTO

Descrição

Além de um sabor único, o consumo regular de presunto, garante ao organismo nutrientes essenciais para o seu bom funcionamento como: ferro, minerais, proteína e vitamina E, B1, B6 e B12

Por que funciona

Uma porção de 28g de presunto oferece 7 gramas de proteína e 5 gramas de gordura.

93# SALSICHAS

Descrição

As de frango e peru são consideradas mais saudáveis. Elas são feitas apenas com carne, miúdos e gorduras de aves, apresentam até 40% de carne mecanicamente separada e tem menos sódio em relação às demais.

Por que funciona

Ela é um alimento que confere mais saciedade ao consumidor por ser rica em proteína. Por isso, a salsicha feita de carne pura alimenta mais e afasta a fome por muito mais tempo.

94# ALHO

Descrição

Se você é diabético, faça do alho uma parte regular do seu dia a dia. Uma pesquisa mostrou que o composto mais conhecido do alho, a alicina, reduz os níveis de açúcar no sangue, melhora a imunidade e melhora a resistência à insulina. Também pode proteger contra cardiomiopatia induzida por diabetes.

Por que funciona

Além de ser um poderoso agente antibacteriano, antiviral e antifúngico, o alho também contém um bando de minerais. Seis dentes de alho contém 32,58 miligramas de cálcio, 4,50 miligramas de magnésio, 72,18 miligramas de potássio e 4,18 miligramas de colina.

95# CÚRCUMA

Descrição

A cúrcuma é uma especiaria quente e terrosa e demonstrou-se ser eficaz na redução do açúcar no sangue em diabéticos. A curcumina, o principal polifenol da cúrcuma, demonstrou fornecer benefícios anti inflamatórios comparáveis aos esteróides prescritos e ibuprofeno, mas sem a potencial toxicidade dessas drogas.

Por que funciona

A cúrcuma fornece uma poderosa dose de antioxidantes, 17% do seu valor diário de manganês e 0,93 gramas de fibra. Esta especiaria curativa tem sido associada a uma diminuição do risco de desenvolvimento de câncer.

96# CEBOLAS

Descrição

As cebolas, como o alho, contêm em sua composição potentes propriedades antibacterianas, além de antifúngicas, anti-inflamatórias e antivirais. Elas são carregadas com micronutrientes e minerais para ajudar a combater infecções e fortalecer seu sistema imunológico. Um estudo sobre os efeitos das cebolas revelou que o consumo regular pode ser eficaz para reduzir a glicose plasmática concentrações e peso corporal.

Por que funciona

As cebolas são uma rica fonte de quercetina, que um estudo de laboratório alegou ser um "potencial candidato para prevenir complicações vasculares diabéticas tanto na deficiência quanto na resistência à insulina". Uma xícara de cebola picada e cozida fornece 10,92 miligramas de vitamina C, 2,10 microgramas de betacaroteno, 23,10 miligramas de magnésio e 0,32 miligramas de manganês.

97# MELÃO AMARGO

Descrição

O melão amargo é uma vagem de frutas que se assemelha a um pepino enrugado, mas ainda não julgue um livro pela capa. Este alimento exótico demonstrou ter um efeito poderoso nos níveis de açúcar no sangue em estudos com animais e humanos.

Por que funciona

O melão amargo contém compostos chamados charantin, polipeptídeo-p e vicina, que demonstraram diminuir os níveis de açúcar no sangue (às vezes dentro de meia hora após o consumo)!

98# BABOSA

Descrição

Babosa é uma planta suculenta mais conhecida por sua capacidade de tirar naturalmente o ardor das queimaduras solares. Quando consumido, também demonstrou reduzir a glicose no sangue em jejum, o colesterol total e o colesterol LDL ("ruim"). Embora possa ser preparado e consumido cru, a maioria prefere em suco ou suplementos.

Por que funciona

Ela contém vitamina C, aminoácidos, enzimas e um mineral chamado germânio, que pode ser terapêutico no tratamento de doenças cardíacas e problemas oculares.

99# CANELA

Descrição

A canela é uma especiaria doce e quente com um cheiro e sabor agradáveis, a canela demonstrou ser muito benéfica no tratamento natural da diabetes. Adicione um palito ao seu chá ou um pouco no seu café para um deleite doce e saudável!

POR QUE FUNCIONA

Um estudo de laboratório mostrou que consumir apenas 1 grama de canela por dia pode reduzir a glicose, triglicerídeos, colesterol LDL e colesterol total em pessoas com diabetes tipo 2. Apenas duas colheres de sopa (5,30 gramas) de canela em pó fornecem 46 por cento do seu valor diário de manganês.