

Khoai lang cần thiết cho người tiểu đường đến mức nào?

Khoai lang hiện là thực phẩm hàng đầu dành cho bệnh nhân tiểu đường. Với giá trị dinh dưỡng cao, khoai lang còn rất dồi dào chất chống oxy hóa. Hãy khám phá 15 lý do tại sao khoai lang hoàn hảo cho bệnh nhân tiểu đường.



1. Khoai lang là một sự lựa chọn tuyệt vời cho bệnh nhân tiểu đường, vì chúng có chứa các loại đường tự nhiên thấp và ổn định kháng insulin ở bệnh nhân tiểu đường.

Khoai lang cũng tốt cho việc điều tiết lượng đường.

2. Khoai lang rất giàu chất xơ, tốt cho tiêu hóa.

Ngăn ngừa ung thư ruột kết và hỗ trợ việc không bị táo bón.

3. Khoai lang chứa carotenoid giúp sản xuất vitamin A.

Vitamin này tái tạo hệ thống hô hấp.

Vì vậy, những người có vấn đề về đường hô hấp, đặc biệt là những người hút thuốc nên tiêu thụ khoai lang thường xuyên hơn.

4. Vitamin D cũng có trong khoai lang. Vitamin này là tốt cho răng, tim, da, xương, mức năng lượng cũng như đối với các chức năng bình thường của tuyến giáp.

5. Giảm tác động của natri, điều hòa huyết áp và làm cân bằng các chất điện giải.

Khoai lang có vitamin B6, giúp ngăn ngừa các cơn đau tim, đột quỵ và các bệnh thoái hóa.

6. Các kali trong khoai lang rất tốt cho các mô và cơ bắp khỏe mạnh. Nó cũng giúp trong việc giảm sưng và đau, cung cấp năng lượng và làm thư giãn các cơ bắp. Đồng thời còn

điều chỉnh nhịp tim và các tín hiệu thần kinh.

7. Beta -carotene trong khoai lang ngọt cũng rất tốt với bệnh viêm khớp, bệnh gút và bệnh hen suyễn, bảo vệ chống lại bệnh ung thư phổi và vú, và nó cũng làm giảm tác động lão hóa.

8. Khoai lang rất giàu axit folic, một nguồn tuyệt vời của folic cho sự phát triển của thai nhi khỏe mạnh. Phụ nữ mang thai nên ăn khoai lang nhiều hơn nữa.

9. Kali trong khoai làm tăng lưu lượng oxy, điều chỉnh cân bằng nước trong cơ thể và bình thường hóa nhịp tim. Nó cũng như một tác nhân chống stress.

10. Vitamin C là rất quan trọng đối với chức năng của toàn bộ cơ thể, và trong khoai lang rất phong phú.

11. Khoai lang cũng giàu chất sắt mà có một vai trò rất quan trọng trong việc sản xuất các tế bào máu đỏ và trắng. Đó là lý do chúng giúp chống lại bệnh thiếu máu.

12. Bạn có biết? Sử dụng nước luộc khoai để điều trị làn da của bạn? Đặc biệt đối với việc làm sạch lỗ chân lông.

Vitamin C có trong khoai lang sẽ sản xuất collagen trong khi vitamin E sẽ giúp đỡ trong việc cải thiện làn da. Anthocyanins sẽ giúp bạn trong việc loại bỏ các nếp nhăn và làm sạch các quầng thâm quanh mắt.

13. Nếu bạn bị đau với các triệu chứng tiền kinh nguyệt, sắt và mangan trong khoai lang sẽ làm dịu cơn đau.

14. Với vấn đề mái tóc bị hư hỏng và gàu? Beta-carotene sẽ ngăn chặn và nó cũng sẽ kích thích tăng trưởng tóc.

15. Khoai lang chứa phong phú các loại vitamin thiết yếu cho các enzym, protein và carbohydrate. Bạn nên tiêu thụ chúng thường xuyên hơn. Tuy nhiên, cũng cần phải tham khảo ý kiến bác sĩ nếu bạn đã từng có sỏi đường tiết niệu oxalate.