

12 ALIMENTOS INDICADOS PARA DIABÉTICOS

Vida Saudável



1

Peixes

Peixes gordurosos são considerados um dos alimentos mais saudáveis do planeta. Atente que nos referimos aqui a um tipo de **gordura saudável**, rica em ômega-3, que tem efeitos benéficos, presente em alguns peixes, como o salmão, sardinha, arenque, anchovas e cavala.



2

Folhas Verdes

Os vegetais de folhas (muito) verdes são extremamente nutritivos e baixos em calorias. Possuem **poucos carboidratos digeríveis**, então não afetam significativamente os níveis de açúcar no sangue. Espinafre e couve são dois bons exemplos.

3

Abacates

Um abacate médio tem menos de 1 grama de açúcar, poucos carboidratos, alto teor de **fibras e gorduras saudáveis**, sem que você precise se preocupar com a elevação de seus níveis de açúcar no sangue ao consumi-los.

4

Ovos

Os ovos fornecem benefícios surpreendentes para a saúde. Na verdade, eles são um dos melhores alimentos para mantê-lo saciado e satisfeito entre as refeições. O consumo regular de ovos também pode reduzir o risco de doenças cardíacas de várias maneiras.



5

Feijão

Os feijões são baratos, nutritivos e super saudáveis. Os feijões são um tipo de leguminosa rica em vitaminas do complexo B, minerais benéficos (cálcio, potássio e magnésio) e fibras.

6

Nozes, castanhas, amendoim

As nozes e similares são deliciosas e nutritivas. Todos os tipos contêm fibras e são baixos em carboidratos. Pesquisas mostraram que o consumo regular dessas sementes pode reduzir o açúcar no sangue, a hemoglobina glicada, e o LDL (colesterol ruim).



7

Brócolis

O brócolis é um dos vegetais mais nutritivos disponíveis. Meia xícara de brócolis cozido contém apenas 27 calorias e 3 gramas de carboidratos digeríveis, juntamente com nutrientes importantes como vitamina C e magnésio.

8

Azeite de Oliva

O azeite extravirgem é extremamente benéfico para a saúde do coração.

Contém gordura monoinsaturada que demonstrou melhorar a gestão da glicose.

9

Linhaça

As sementes de linhaça são um alimento incrivelmente saudável, as sementes têm um alto teor de gorduras ômega-3 saudáveis para o coração, fibras e outros compostos vegetais únicos.

10

Vinagre de Maçã

O vinagre de maçã tem muitos benefícios para a saúde. Embora seja feito de maçãs, o açúcar da fruta é fermentado e o produto resultante contém menos de 1 grama de carboidratos por colher de sopa.



11

Morangos

Morangos são uma das frutas mais nutritivas que você pode comer. Eles são ricos em antioxidantes, que têm sido usados para reduzir os níveis de colesterol e insulina após uma refeição.

12

Ovos

Os ovos fornecem benefícios surpreendentes para a saúde. Na verdade, eles são um dos melhores alimentos para mantê-lo saciado e satisfeito entre as refeições. O consumo regular de ovos também pode reduzir o risco de doenças cardíacas de várias maneiras.

