

طريقة بسيطة لتخفيض مستوى السكر في الدم من دون أدوية

وتشير الطبيبة، إلى أن المشي بعد تناول وجبة الطعام يساعد على التحكم بمستوى السكر في الدم، حيث المشي مدة 2-5 دقائق يكفي لإبطاء ارتفاع مستواه.

ووفقا لها، للنشاط البدني تأثير فوري في مستوى السكر. لذلك فإن مثل هذا النشاط البدني البسيط بعد تناول الطعام له تأثير طويل المدى. ويمكن مع مرور الوقت أن يقلل من الحاجة إلى استخدام حقن الإنسولين.

وبالإضافة إلى نمط الحياة النشط، يساعد التحكم في النظام الغذائي وتقليل مستوى التوتر إيجابيا في مستوى السكر في الدم. وأن اتباع هذه التوصيات مفيد بشكل خاص لمرضى السكري، حتى إذا كانوا

يتناولون أدوية للتحكم بمستواه.

المصدر: نوفوستي