



От диабета во всем мире страдают миллионы людей. Без лечения это заболевание способно привести к различным последствиям. Предлагаем вашему вниманию **12 советов** по минимизации рисков развития сахарного диабета:

- №1. Отказаться от рафинированных углеводов и сахара.* Пища, в которой сахар и рафинированные углеводы присутствуют в большом количестве, способна дать значительный толчок в развитии заболевания.
- №2. Заниматься спортом на регулярной основе.* Физическая активность позволяет повысить восприимчивость клеток к инсулину, что позволяет поджелудочной не вырабатывать этот гормон в больших количествах, а, следовательно, и поддерживать уровень сахара становится гораздо легче.
- №3. Сделать воду основным источником поступающей жидкости.* Вода не просто утоляет жажду, а позволяет держать под контролем инсулин и сахар.
- №4. Привести вес в оптимальную норму.* Переизбыток жировой ткани становится главной причиной того, что организм становится менее чувствительным к инсулину, что и увеличивает риск возникновения диабета.
- №5. Отказаться от курения.* Это касается и активного, и пассивного курения, то есть вдыхания табачного дыма.
- №6. Попробовать низкоуглеводное диетическое питание.* Такое питание снижает невосприимчивость к инсулину.
- №7. Питаться малыми порциями.* Чем большее количество еды употребляется за раз, тем выше поднимается сахар и инсулин. И если кушать пищу малыми порциями, можно избежать резких всплесков.
- №8. Перейти от сидячего к активному образу жизни.* Отсутствие движения играет важную роль в развитии болезни.
- №9. Употреблять богатую клетчаткой пищу.* Продукты с высоким содержанием клетчатки полезны для здоровья, способствуют поддержанию и инсулина, и сахара на оптимальном уровне.
- №10. Не допускать дефицита витамина D.* Он положительно отражается на клетках, синтезирующих инсулин, нормализует сахар, уменьшает вероятность появления диабета.
- №11. Минимизировать количество пищи, прошедшей термическую обработку.* Считается, что добавки и растительные масла, применяемые в готовке, имеют негативное воздействие на процесс ожирения и развитие сахарного диабета. Растительная пища, овощи, орехи и фрукты, то есть цельные продукты, предотвращают эти риски.
- №12. Пить чай и кофе.* В составе чая и кофе присутствуют антиоксиданты, называемые полифенолами. Они противостоят диабету, защищая организм от этого недуга.

Заключение

Полностью исключить риск, если предрасположенность к сахарному диабету существует, нельзя, однако контролировать факторы, которые способны привести к развитию этого недуга, можно. Если проанализировать свой распорядок дня, вредные привычки, питание, физическую активность, внести в уже привычный образ жизни изменения, то предотвратить развитие болезни вполне возможно. Главное, приложить максимум усилий, так как от этого зависит сохранность здоровья.