

Niektóre warzywa są również obdarzone zdolnością skutecznego obniżania poziomu cukru we krwi. Pobudzają ponadto pracę trzustki i wątroby oraz wspomagają nerki, co ma wiodące znaczenie w kuracji osób chorujących na cukrzycę.

Warzywa, które obniżają poziom cukru we krwi

Zaletą wybranych warzyw jest jeszcze to, że zawierają niewiele węglowodanów. Zatem wzbogacajmy w nie nasz codzienny jadłospis przez cały rok. Oczywiście najzdrowsze są te warzywa, które pochodzą z własnej działki czy ogródka albo gospodarstwa typowo ekologicznego. Musimy bowiem wiedzieć, że nierozsądne nawożenie bądź uprawa w zanieczyszczonym lub zatrutym środowisku (np. w pobliżu ruchliwych dróg, co często można dostrzec, podróżując po kraju) czyni je zupełnie nieprzydatnymi w leczeniu.

CEBULA

Jest to wyjątkowo przydatne w każdym domu warzywo. Oprócz właściwości smakowych i odżywczych posiada także właściwości lecznicze od dawna uznane przez naukę. Zawiera witaminy: C, B2, E i prowitaminę A. Dostarcza też organizmowi bogactwa flawonoidów (2,5-6,5% - przede wszystkim wartościowej dla zdrowia kwercetyny).



CZOSNEK

Zawiera on w 100 g około 24 g węglowodanów, natomiast ta ilość dostarcza nam mniej więcej 156 kalorii. Zaobserwowano, że związki siarki tworzące się z alliny (najważniejszego związku zawartego w czosnku podczas rozkładu przez enzym allinazę (np. podczas miażdżenia, krojenia czy gryzienia jego ząbków) mają zdolność regulowania produkcji przez komórki B wysepek trzustki hormonu insuliny. Ponadto warzywo to poprawia przyswajalność glukozy przez komórki, co jest szczególnie istotne w przypadku, kiedy mamy do czynienia z insulino-



odporność komórek na działanie insuliny. Zaleca się przede wszystkim tym chorym, u których nie ma jeszcze konieczności wstrzykiwania insuliny lub których obserwuje się w kierunku ustalenia typowej cukrzycy.

CYKORIA SAŁATOWA

100 g główek cykorii sałatowej to zaledwie 12 kalorii. 25 dag tego warzywa dostarcza organizmowi niewiele węglowodanów, bo około 8 g. Ponadto zawiera cenną inulinę, która ma duże znaczenie w odżywianiu chorych na cukrzycę oraz ludzi cierpiących z powodu otyłości. Goryczka cykorii pochodzi natomiast od glikozydu – intybliny i właśnie

dzięki temu pobudza pracę wątroby i trzustki. Posiada zdolność obniżania i regulowania poziomu cukru we krwi, a także pobudzenia ogólnego metabolizmu w organizmie.

SALATA

100 g sałaty masłowej i kruchej zwykle stanowi 12-14 kalorii. 400 g tego warzywa gromadzi mniej więcej 6 g węglowodanów (a więc niewiele). Poważne badania naukowe donoszą że wręcz obowiązkowo powinna ona wchodzić w skład codziennej diety ludzi chorych na cukrzycę co najmniej z dwóch powodów. Po pierwsze – obniża poziom cukru we krwi lub stabilizuje go, po drugie – pobudza pracę trzustki i wątroby oraz odtruwa organizm.

FASOLKA SZPARAGOWA

Na temat dobroczynnego wpływu fasolki szparagowej prowadzono kiedyś badania naukowe na Uniwersytecie w Kentucky (USA). Zauważono, że podawanie 200g dziennie fasolki szparagowej ludziom ze stwierdzoną cukrzycą typu 1 (insulinozależną) po jakimś czasie spowodowało zmniejszenie o 38% dawki wstrzykiwanej insuliny.

OGÓREK

Warzywo to zawiera wprawdzie niewiele witamin, ale obfituje wręcz w cały komplet potrzebnych organizmowi soli mineralnych z potasem na czele.

RZEŻUCHA (PIEPRZYCA SIEWNA)

Eksperci od żywienia już dawno spostrzegli, że rzeżucha potrafi zmagazynować w swym składzie m.in. bogactwo łatwo przyswajalnego chromu, który jest wyjątkowo potrzebny do prawidłowego funkcjonowania trzustki. Kiedy więc organ ten pracuje w sposób niezaburzony, produkuje także wystarczającą ilość ważnej insuliny. Roślina ta zawiera również enzymy poprawiające ogólny metabolizm w organizmie, o czym powinny pamiętać osoby otyłe i z nadwagą. Niesie też pomoc w stanach zapalnych dróg moczowych i pęcherza, a więc przypadłościach dość często powszechnych u chorych na cukrzycę.