

Thực Phẩm làm Thuốc cho Bệnh Tiểu Đường Tuýp 2

Dâu tây

Giàu chất xơ hòa tan, chất chống oxy hóa tuyệt vời, giàu vitamin C, có thể giúp điều hòa lượng đường trong máu



Bí đao

Giàu chất xơ hòa tan, chất chống oxy hóa tuyệt vời, rất nhiều công dụng, có thể giúp giảm mức insulin



Các loại hạt

Giàu chất xơ, ít carbohydrate, có thể giúp giảm viêm, có thể giúp giảm lượng đường trong máu



Thực phẩm có thể giúp kiểm soát bệnh tiểu đường loại 2

Sữa chua Hy Lạp

Có thể giúp cải thiện việc kiểm soát lượng đường trong máu, giàu canxi, nguồn protein dồi dào



Trứng

Giàu protein, giảm viêm, có thể trợ giúp cho độ nhạy insulin, giảm nguy cơ mắc bệnh tim



Quế

Có thể giúp giảm lượng đường trong máu và cải thiện độ nhạy insulin, chất chống oxy hóa mạnh mẽ

*Những thực phẩm giàu chất dinh dưỡng này không nhằm mục đích sử dụng để thay thế thuốc do bác sĩ kê đơn.



Quét để biết thêm công thức nấu ăn và mẹo
shfb.org/nutrition-center/



SECOND HARVEST
of SILICON VALLEY