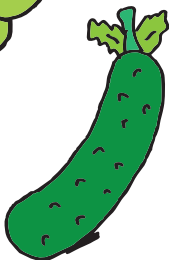
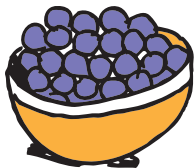
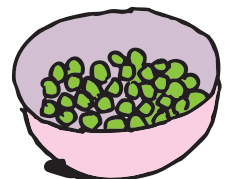
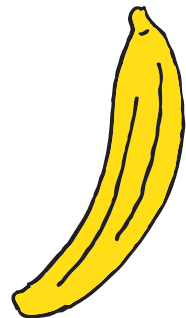
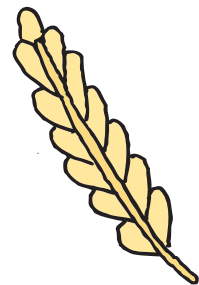
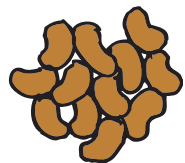
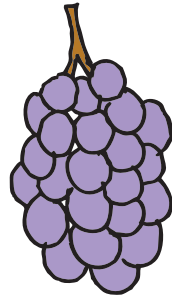
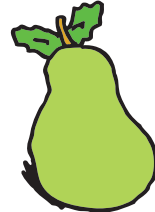


የአትክልት ምግብ

ተክልት ተኮር ወይም አትክልት መመገብ ሰው በስኳር በሽታ የመያዝ አደጋውን ይቀንሳል እንዲሁም የስኳር በሽታ ያላባቸውን ሰዎች የደም ስኳር መቆጣጠርን ያሻሽላል።

ቨጅቴሪያ ማለት ብዙ ጊዜ ወይም ሁልጊዜ አትክልት ምግቦችን ብቻ የሚበላ ሰው ነው። አራቱ ዋና ዋና ቨጅቴሪያዎች የሚበሉቸው ምግቦች ገብስ፣ ጥራ ጥሬ (ባቄላ፣ ጥሬ፣ ምስር)፣ ፍራፍሬ እና አትክልት።

የተለያዩ ብዙ የአትክልት አይነቶች አሉ። ሺጋኖች ከእንስሳ የመጣ ምግብ የማይመገቡ ጥብቅ ቨጅቴሪያዎች ናቸው። ሌሎች ቨጅቴሪያዎች ምንም ወይም ትንሽ ስጋ ይበላሉ ግን አሳ፣ እንቁላል እናወይም የወተት ምርቶች ለምሳሌ ጅዝ ይበላሉ።



ቨጅቴሪያዎች ከባድ ውፍረት የመኖር ወይም አይነት 2 የስኳር በሽታ የመያዝ እድላቸው ከስጋ በሊታ አንጻር ያነሰ ነው።

እንዲሁም ብዙዎች የሚከተሉት አላቸው።



አነስተኛ የደም ስኳር እና የ A1C ደረጃ



አነስተኛ የኮሌስትሮል ደረጃ



አነስተኛ የደም ግፊት ደረጃዎች እና



ክልብ በሽታ አነስተኛ የሞት መጠን

አትክልት ምግብን መሰረት ያደረገ የምግብ እቅድ ምን ያህል የስኳር በሽታ መድሀኒት (ኢንሱሊንን ጨምሮ) መውሰድ እንዳለብዎት፣ የሚወስዱትን ቫይታሚን እና ሌላ የስኳር በሽታ እንክብካቤ ጉዳዮችን ሊለውጥ ይችላል።

ሁልጊዜ የስኳር በሽታ የምግብ እቅድ ላይ ምንም አይነት ለውጥ ከማድረግዎ በፊት ሀኪምዎን ያነጋግሩ። እውቅና ያለው የስነ-ምግብ ባለሙያ (የምግብ ባለሙያ) ለእርስዎ ተስማሚ የሆነ የቨጅቴሪያን የምግብ እቅድ እንዲያወጡ እንዲያግዝዎት እንዲያናግሩ ሊጠየቁ ይችላሉ።