



10 วิธีห่างไกลโรคเบาหวาน

สาเหตุส่วนหนึ่งของการเกิดโรคเบาหวานเกิดจากพฤติกรรมและการใช้ชีวิตเป็นส่วนใหญ่ แล้วการใช้ชีวิตแบบไหนที่สามารถห่างไกลจากโรคเบาหวาน และยังได้สุขภาพที่ดีตามมา

ลดแอลกอฮอล์

เครื่องดื่มที่ผสมแอลกอฮอล์ ควรลดลงเพราะกินดี บ่อย และปริมาณเยอะ มีโอกาสเป็นเบาหวานอย่างแน่นอน เพราะแอลกอฮอล์เป็นสาเหตุที่ทำให้น้ำตาลในเลือดสูง

งดเครียด

นอนดึก พักผ่อนน้อย โหมทำงานอย่างหนัก ปัจจัยเหล่านี้ทำให้ร่างกายหลั่งฮอร์โมนคอร์ติซอล ซึ่งเป็นฮอร์โมนที่กระตุ้นให้ร่างกายปล่อยน้ำตาลออกมา เมื่อเครียดบ่อยๆ ก็จะทำให้น้ำตาลในเลือดสูง ซึ่งเป็นสาเหตุของเบาหวาน นอกจากนี้สาเหตุเหล่านี้ก็ยิ่งทำให้สุขภาพโดยรวมไม่ดี กระทบต่อระบบการทำงานของร่างกายทั้งหมด

กินดี

เลือกกินอาหารที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ ลดอาหารประเภทแป้ง คาร์โบไฮเดรต น้ำตาล ยิ่งอายุมากขึ้นก็ยิ่งต้องลดลง

ขยับเท่ากับออกกำลังกาย

ออกกำลังกายด้วยวิธีใดก็ได้ แกว่งแขน เดิน วิ่ง ว่ายน้ำ ปั่นจักรยาน วันละ 20-30 นาที สัปดาห์ละ 3 ครั้ง

หมั่นเช็ก

ตรวจสอบสุขภาพเป็นประจำทุกปี เพื่อเช็กระดับน้ำตาลและความแข็งแรงของร่างกายด้านอื่นๆ เพื่อรับมือกับอาการหรือโรคที่อาจจะเกิดขึ้น

คัดกรองอย่างละเอียด

หากมีความเสี่ยงเข้าอายุเกิน 35 ปี คนในครอบครัวเป็นเบาหวาน มีวิถีชีวิตที่เสี่ยงทำให้เกิดโรคเบาหวาน ควรตรวจคัดกรองอย่างละเอียด เพื่อการดูแลตัวเองที่เหมาะสม

ลดอาหารรสจัด

อาหารรสจัดทั้งหวาน เค็ม เปรี้ยวเผ็ด ล้วนทำให้ร่างกายทำงานหนัก กินรสชาติจืดช่วยยืดอายุได้มากกว่า

ปรับพฤติกรรมใหม่

ลดทุกความเสี่ยงที่ทำให้เกิดโรคเบาหวาน เพราะเมื่อไม่เป็นเบาหวาน ก็จะลดโอกาสการเป็นโรคอื่นๆ ด้วย เช่น ความดันโลหิตสูง เป็นต้น

เลือกอาหารมีกากใย

เน้นกินผักและผลไม้ที่มีกากใยสูง เช่น กล้วย พืช ข้าวกล้อง ขนมปังโฮลวีต เป็นต้น เพราะมีน้ำตาลน้อย ย่อยง่าย เพื่อสุขภาพที่ดี

กินอาหารตามมือ

ไม่กินจุบจิบ กินให้จบเป็นมื้อ เพื่อรักษาสมดุลของระดับน้ำตาลและให้การทำงานของฮอร์โมนอินซูลินทำงานอย่างเป็นระบบ