

Công dụng tuyệt vời của quả na

Na có những đặc tính giúp kiểm soát mức độ glucose và tăng cường hấp thu lượng glucose ở cơ bắp, từ đó điều chỉnh quá trình sử dụng glucose của cơ thể.

1. Chống bệnh tiểu đường

Na có những đặc tính giúp kiểm soát mức độ glucose và tăng cường hấp thu lượng glucose ở cơ bắp, từ đó điều chỉnh quá trình sử dụng glucose của cơ thể.

Những bệnh nhân tiểu đường sẽ có thể cải thiện tình trạng bệnh nếu tiêu thụ quả na ở mức vừa phải.

2. Vitamin C

Một trong các yếu tố cơ bản giúp kiểm soát được lượng đường trong cơ thể là cung cấp đủ vitamin C. Na rất giàu vitamin C, khi ăn có thể giúp bệnh nhân tiểu đường kiểm soát bệnh tốt hơn cả thuốc điều trị. Đây là một cách rất đơn giản gặt nhưng có thể mang lại hiệu quả cao cho bệnh nhân tiểu đường.

3. Ma-giê

Đây là chất khoáng quan trọng thứ ba trong cơ thể của con người. Các nghiên cứu đã chỉ ra rằng lượng ma-giê thấp trong cơ thể có thể dẫn đến nguy cơ mắc tiểu đường.

Ma-giê có trong quả na sẽ thúc đẩy quá trình sản xuất insulin trong cơ thể và giúp điều tiết lượng glucose.

4. Kali

Khi không cung cấp đầy đủ kali, cơ thể sẽ có nguy cơ cao về bệnh tiểu đường. Ngược lại, cung cấp một lượng kali vừa đủ sẽ giúp ngăn ngừa bệnh tiểu đường.

Kali thường hữu ích trong các quá trình hoạt động của tế bào, đồng thời giúp điều chỉnh mức độ insulin trong cơ thể. Đây là điều hết sức cần thiết với bệnh nhân tiểu đường.

5. Sắt

Quả na mang lại lợi ích cho bệnh nhân tiểu vì nó có một hàm lượng sắt rất cao giúp chống lại bệnh thiếu máu và sẽ giúp bệnh nhân tiểu đường kiểm soát bệnh.

Tuy nhiên, cung cấp quá nhiều sắt có thể gây ra các vấn đề khác ở bệnh nhân tiểu đường. Do đó, cần phải có sự chỉ dẫn của bác sĩ để bổ sung vừa phải. Sắt cũng giúp quá trình sản xuất máu và rất tốt cho tim mạch.