Les aliments contre le diabète

1- **Le citron réduit le taux de sucre dans le sang**
Saviez-vous qu'en arrosant vos salades ou vos poissons d'un filet de citron, vous réduisez l'index glycémique de vos repas ? En réduisant sensiblement le taux de sucre dans le sang, le citron vous permet d'éviter fringales et prise de poids.
2 – **L'avocat est un fruit coupe-faim**
Il est extrêmement riche en fibres solubles, cela fait de l'avocat un fruit anti-diabète, anti-cholestérol et coupe-faim. Riche en tanins antioxydants, il est également un bon protecteur de votre cœur.
3- **Les épinards aident à stabiliser la glycémie**
On les cite souvent comme les champions de la richesse en fer, mais les épinards sont surtout riches en acide alpha-lipoïque, un puissant antioxydant qui influe sur le rythme auquel le sucre sanguin est brûlé.
4- **L'avoine est riche en fibres solubles**
L'avoine est extra riche en fibres solubles (donc coupe-faim, anti-diabète et anti-cholestérol) et renferme de la trigonelline, un composant qui aide votre organisme à mieux réguler son taux de sucre.
5- **L'oignon fait baisser le taux de glucose et de triglycérides**
L'oignon (et surtout l'oignon rouge) est une excellente source de quercétine, un antioxydant puissant. Mais ses molécules soufrées participent aussi à la réduction des taux de glucose, de cholestérol et de trihlycérides dans le sang.
6- **L'ail régule le taux de sucre dans le sang**
A petites doses, l'ail n'aura que peu d'effets sur votre haleine (surtout si vous pensez à ôter le germe qui est à l'intérieur, difficile à digérer) mais aura de grands effets sur votre santé. L'ail est en effet un grand protecteur des diabétiques (ses principaux actifs aident le foie à réguler l'excès de sucre dans le sang) mais aussi du cœur car il fluidifie le sang.
7 – **Le gingembre fait baisser le taux de glucose dans le sang**
On sait que le gingembre est notre meilleur allié en hiver car

il est antifatigue, antiviral et antibactérien. Mais c’est aussi un protecteur cardiaque et il accroît la captation du glucose par les cellules musculaires, donc il favorise la réduction du taux de glucose dans le sang.

8 – **La cannelle augmente la sensibilité à l’insuline**

La cannelle, l’un des quatre aliments les plus riches en antioxydants du monde, est aussi riche en fibres, coupe-faim, la cannelle augmente la sensibilité des cellules à l’insuline. Un peu de cannelle dans les plats et notre « hormone du sucre » fonctionne mieux.

9 – **Le piment prévient l’hyperglycémie**

On sait que le piment réduit le risque d’AVC et d’infarctus, mais il aide aussi à réguler la glycémie en empêchant la transformation de l’amidon en glucose. Brûle graisses, il augmente aussi le métabolisme de base.