Prolite – 3 Minuman Terbaik untuk Menjaga Gula Darah Tetap Stabil, Bukan Cuma Air Putih!

Buat kamu yang ingin menjaga kadar gula darah tetap stabil, nggak harus selalu mengandalkan air putih saja, lho! Ada beberapa minuman lain yang bisa jadi pilihan sehat dan tetap lezat untuk dinikmati.

Mulai dari teh hingga kopi, beberapa di antaranya memiliki manfaat luar biasa untuk membantu mengontrol kadar gula darah.

Jadi, buat yang sedang mencari alternatif sehat, yuk simak tiga minuman terbaik yang bisa membantu menurunkan gula darah berikut ini!

Baca Juga:Wajib Imunisasi Lengkap Cegah Tertular 6 Jenis Penyakit

1. Teh Hijau dan Teh Hitam – Si Penyumbang Antioksidan Andal!

3 Minuman Terbaik untuk Jaga Gula Darah Tetap Stabil, Bukan Cuma Air Putih!

Minuman teh memang sudah lama dikenal sebagai salah satu pilihan sehat, tapi tahukah kamu bahwa teh hijau dan teh hitam juga punya peran dalam menstabilkan kadar gula darah?

- Teh hijau kaya akan katekin, yaitu senyawa alami yang dapat meningkatkan sensitivitas insulin. Artinya, tubuh bisa lebih efektif menggunakan insulin untuk mengatur kadar gula darah.
- Teh hitam nggak kalah keren! Konsumsi teh hitam setiap hari bahkan bisa mengurangi risiko diabetes hingga 14%. Kandungan theaflavins dalam teh hitam juga berperan dalam mengurangi stres oksidatif dan peradangan, yang merupakan faktor utama dalam perkembangan diabetes.

Jadi, baik teh hijau maupun teh hitam, keduanya bisa jadi pilihan terbaik buat kamu yang ingin menyeimbangkan kadar gula darah sambil tetap menikmati minuman yang hangat dan menenangkan.

Baca Juga:Sering Menolak Pujian dan Merasa Tak Pantas Berhasil? Bisa Jadi Ini Alasannya

2. Kopi – Bukan Sekadar Penambah Semangat Pagi!

3 Minuman Terbaik untuk Jaga Gula Darah Tetap Stabil, Bukan Cuma Air Putih!

Baca Selanjutnya
PWI Kota Bandung Gelar Acara Pers Harus Kredibel