Penderita Diabetes, Bisa Coba 5 Minuman Ampuh Turunkan Gula Darah

Prolite – Menjaga pola hidup sehat dan berolahraga sangat penting guna terhindar dari penyakit diabetes yang menyerang tubuh anda.

Faktor seseorang mengidap diabetes karena peningkatan gula darah yang tidak terkontrol, peningkatan tersebut dapat menyebabkan berbagai komplikasi penyakit.

Lantas apa bisa menurunkan gula darah pada si penderita? Simak penjelasan berikut ini.

Baca Juga:Waspada Virus Influenza A Meningkat, Dinkes Himbau Warga Terapkan PHBS

Dengan menerapkan pola hidup sehat seperti menjaga makanan dan rajin berolahraga penderita bisa dapat menurunkan dan menjaga kadar gula darah tetap stabil.

Bukan hanya itu saja namun mengonsumsi minuman tertentu juga dapat membantu mengontrol gula darah. Minuman-minuman ini biasanya mengandung senyawa yang dapat menghambat penyerapan gula di sistem pencernaan, seperti serat dan antioksidan.

Apa saja minuman tersebut? Dikutip dari berbagai sumber, berikut daftarnya.

Baca Juga:Apa Itu Influenza A ? Kenali 6 Gejala dan Pencegahannya

1. Kopi

Penderita Diabetes, Bisa Coba 5 Minuman Ampuh Turunkan Gula Darah

net

Baca Selanjutnya
Kasus Pencabulan oleh Oknum Guru di SMK Pasundan 2 Bandung di Kawal Pihak Kepolisian dan Sekolah