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.

Penderita Diabetes, Bisa Coba 5 Minuman Ampuh Turunkan Gula Darah

istimewa

Baca Selanjutnya
Kenali Gejala PCOS pada Perempuan di Usia 20-30 Tahun