

Click to verify

























pode melhorar a recuperação após um exercício extenuante, no outro dia está zerado.Mas, como o índice glicêmico é alto, coma pouco ou evite.Fruta 4- bananaO índice glicêmico da banana é 62 e a carga glicêmica é 16.Não estou dizendo para você parar de comer banana.Coma meia banana— sabemos que banana são rica em potássio, então, se você tiver pressão alta, ela vai ajudar no controle da sua pressão arterial.E por último, Fruta 5- melanciaO índice glicêmico da melancia é de 72— colocando ela como um alto índice glicêmico— e a carga glicêmica é 7. A melancia hidrata, tem bastante potássio, e muitas vantagens das frutas, mas quem tem diabetes, melhor reduzir as porções. O mesmo vale para o melão, que tem valores glicêmicos parecidosPode comer frutas com alto índice glicêmico? Pode, porém você deve limitar (reduzir as porções, ou, reduzir as porções dos outros carboidratos do dia, para ter um espaço extra, ou, aumente a sua atividade física, faça mais exercício, para poder saborear dos prazeres da vida.Coisas importantes:Não faça sucosporque reduzem as fibras e a carga de fruta fica muito grande.Não compre sucos de frutas no supermercado, especialmente aqueles sucos de caixinha, achando que eles são bons para você. Não são, esse sim, vai aumentar sua glicose e sua gordura no fígado.E evite frutas secas: como passas, tâmaras, porque quando você retira a água da fruta você deixa o açúcar mais concentrado, então, pequenas porções podem subir bastante sua glicose.O que eu pretendo deixar como a mensagem desse vpost coma as frutas que você gosta— você gosta de melancia, de manga, não vai parar, mas coma pouco. Se você gosta de cereja, que seria uma das frutas ideais para diabético, você pode comer um pouco mais. E tente comer frutas de cores variadas. Por que cores? Porque têm fitonutrientes diferentes. Tente variedade, e rodiziar as frutas.Nenhuma fruta deve ser cortada da sua dieta. Umas você pode comer mais, outras menos. Mas o ideal é comermos de tudo um pouco. Dietas restritivas normalmente fazem efeito rebote, você passa a ter desejos, vai sonhar com a melancia, e pode exagerar, e depois se arrepender. O ideal, sempre, é moderação.Meu nome é André Wambier, cardiologistae esse é o Cardiodf.com.brMuito obrigado!