mandiri inhealth

Hindari Gula Darah Tinggi?

ATUR POLA MAKAN

Dengan menimbang berat makanan, menggunakan piring kecil, membaca label makanan, dan makan secara perlahan

KURANGI KARBOHIDRAT

Penelitian menunjukkan mengurangi karbohidrat dapat mengurangi kadar gula darah

AKTIVITAS FISIK

Aktivitas fisik meningkatkan sensitivitas terhadap insulin, membuat sel tubuh dapat mengontrol kadar gula darah

MINUM YANG CUKUP

Minum air yang cukup dapat mencegah dehidrasi dan membantu ginjal mengeluarkan gula dalam tubuh melalui urin

HINDARI STRES

Saat stres, tubuh memproduksi hormon glukagon dan kortisol penyebab gula darah melonjak

Rekomendasi gula WHO:
< 50 gram/hari

TAHUKAH ANDA?

Gula darah sangat **berkaitan dengan Diabetes**. Di Indonesia, penderita Diabetes **meningkat sebanyak 40%** setiap tahunnya

Dikutip dari berbagai sumber