

Aliments qui régulent naturellement votre niveau de sucre

La Stévia

Originaire du Paraguay, cette plante est recommandée pour les porteurs du diabète de type 2. Réputée pour renforcer les défenses de l'organisme, elle réduit, en plus, l'hypertension artérielle.

Vous pouvez l'infuser avec une pincée de feuilles fraîches ou sèches. Vous en trouvez, en extrait pur d'huile essentielle, sous le nom de Stévia rebaudiana. Restez vigilant, par contre, sur les édulcorants à base de Stévia. La plante y a perdu ses vertus thérapeutiques lors du processus de raffinement.

La Cannelle

Avez-vous essayé d'ajouter à votre café une cuillère en poudre de cannelle? Le résultat peut surprendre votre palais. Outre son goût prononcé, cette épice possède quelques vertus. Son utilisation réduit le niveau de glucose, de lipides et de cholestérol dans le sang. Son action est, en plus, anti-oxydante.

Les petits-pois

Ce légume sec, qu'on choisit de préférence frais, équilibre le niveau de glucose dans le sang grâce à son insuline végétale. C'est notamment après le repas que les petits-pois sont efficaces, alors que la courbe glycémique a tendance à monter.

Dans votre marché favori ou en magasin bio, vous en trouverez facilement frais, congelés ou même vendus en poudre. Simple à cuisiner, ils s'invitent avec d'autres légumes, des pommes de terre, champignons, dans une omelette, un cake, etc.

La levure de bière

Riche en minéraux et vitamines, elle est idéale pour tous les diabétiques et s'utilisent bien en dehors des repas. La levure de bière est vendue sous forme de comprimé ou en poudre et peut, par exemple, être mélangée à du yaourt. Si l'amertume vous gêne, il existe des marques où ce goût a été atténué.

L'avoine

Cette céréale, riche en fibre, réduit la hausse de glucose dans le sang. L'avoine se déguste crue, en flocon ou bien cuite. Sous forme de farine ou de grains, la céréale s'emploie pour des plats sucrés ou salés et peut servir d'épaississant dans les soupes, crèmes. Avec un peu de créativité, on peut en mettre un peu partout.