14 ALIMENTOS PARA O DIABETES

Super BONUS





Receitas exclusivas com contagem de carboidratos

E BOOK GRATUITO

WWW.EMAGRECERTO.COM.BR

O que é o Diabetes?

A diabetes tipo 1 ocorre quando o corpo não é capaz de produzir uma quantidade suficiente de insulina. Este tipo também é conhecido como diabetes mellitus insulinodependente e pessoas que sofrem esta variante do diabetes precisam usar doses regulares de insulina para ajudar a metabolizar a glicose. Diabetes de Tipo 1 também é conhecida como diabetes juvenil.

A diabetes tipo 2 é caracterizada pela incapacidade ou diminuição da eficácia da insulina em manter o nível ideal de açúcar no sangue.

Muitas vezes, a glicemia elevada durante a gravidez é um predecessor para o diabetes tipo 2, que torna-se **diabetes gestacional** em tal caso. Hoje em dia, muita atenção está sendo dada à medicina alternativa para diabetes que inclui suplementos de ervas e remédios de ervas naturais, além de planos de dieta para diabéticos, para deter o progresso e o aparecimento desta doença metabólica. Remédios naturais estão rapidamente ganhando popularidade devido à comprovada eficácia desses tratamentos e facilidade de seguir estes tratamentos. Além disso, menor probabilidade de efeitos colaterais nocivos também é uma grande razão pela qual mais e mais pessoas estão preferindo o uso de ervas atualmente para tratar a diabetes e muitas outras doenças graves.

Estudos Cientificos comprovados.

Estudos realizados em vários substitutos naturais e ervas para cura do diabetes têm mostrado que esses remédios de ervas contêm vários produtos químicos que ocorrem naturalmente e enzimas que ajudam a reduzir consideravelmente os efeitos nocivos do diabetes.

Por exemplo, cabaço amargo (também conhecido como melão amargo e karela), a nemesis de ervas muito bem conhecida de diabetes, é uma fonte rica de saponinas esteroides chamados charantin, insulina peptídeos idênticos e alcalóides fortes - uma combinação potente cuja eficácia em reverter e curar o diabetes é bem conhecido! Além disso, estudos científicos têm demonstrado que cabaço amargo é um reservatório de muitos outros ingredientes medicinais ativos, tais como a citrulina, GABA, licopeno, potássio, ferro, beta-sitosterol-D- glicosídeo, luteína, zeaxantina, etc.

Outro remédio natural é o jambo (popularmente conhecido como jamun na maior parte da Índia), é bem reconhecida por seus efeitos medicinais sobre o pâncreas. As suas sementes contêm quantidades generosas de jamboline, um glucosido conhecido que ocorre naturalmente, que é eficaz no controle do processo patológico em que o amido é metabolizado para formar o açúcar, nos casos em que a taxa de produção de glicose é muito alta.

Estes são apenas dois dos muitos alimentos usados no **Programa Diabetes Controlada** experimentados e testadas para a cura do diabetes.

O **Programa Diabetes Controlada** para a cura para o diabetes mostra a seguir uma lista de substitutos à base de alimentos que são comprovados para controlar os vários sintomas e sinais de diabetes.

Inúmeras combinações destes substitutos à base de alimentos estão disponíveis, que têm provado que o **Programa Diabetes Controlada** é um tratamento extremamente eficaz para diabetes.

Programa

DIABETES CONTROLADA

DR. PATRICK ROCHA



Eu Quero!

Diabetes Controlada

Alimentos DIABETES



Groselha indiana:
Também conhecido como Amla, o nome científico de groselha indiana é emblica officinalis. Rico em vitamina C, esse fruto amargo-azedo e seu suco adstringente é altamente recomendado para aqueles que sofrem de diabetes



O Cabaço amargo: Como discutido acima, devido aos vários compostos naturais e enzimas contidas nesta fruta terrivelmente amargo, karela (mais conhecida como melão amargo) e seu suco é fortemente defendida por praticantes da medicina à base de plantas como a medicina natural para diabetes. Jambul: comumente conhecido como jamun na Índia, este carmesim fruta preto brilhante também é conhecido pelo nome de Rose a Apple na maioria dos países ocidentais. Devido à sua capacidade de controlar o metabolismo do amido em açúcar, este fruto e suas sementes são altamente considerados como controlador potente de diabetes.





O feno-grego:

sementes de feno-grego são uma boa fonte de 4-hydroxyisoleucine, um aminoácido que tem sido provado para estimular o pâncreas a produzir mais insulina. Não é de admirar que seja incluído entre os remédios naturais eficazes para diabetes!

Cúrcuma:

O teor de curcumina no açafrão é responsável por diminuir a resistência à insulina, diminuindo assim os sintomas do diabetes tipo 2.

A curcumina é um conhecido antioxidante e agente anti-inflamatório.



Folhas de Manga:

As folhas de manga contêm certos compostos químicos orgânicos que diminuem os níveis de açúcar no sangue do corpo e controla a pressão arterial também.

Toda causa do diabetes é sobre o corpo não ser capaz de metabolizar o açúcar, o chá da folha da manga infundido é uma boa maneira de manter seus níveis de açúcar no sangue sob controle. A maneira correta de usar folhas de mangueira para diabetes é : após lavar as folhas, ferva cerca de 3 a 4 folhas de mangueira antes de ir dormir e deixe durante a noite as folhas em imersão em seu próprio extrato. Na manhã seguinte, coar o chá de modo que as folhas sejam removidas e beber com o estômago vazio.







Outros ingredientes naturais que se qualificam para o controle do diabetes, e são utilizados como ingredientes no **Programa Diabetes Controlada:** folha de louro, folhas de manjericão, pimenta branca, aloe vera, ginseng, canela, cebola, alho,, erva de bispo, etc.

As características mais comuns desses remédios à base de plantas são sua capacidade para estimular pâncreas para produzir insulina e da sua eficácia na redução da produção de açúcar para evitar o açúcar elevado no sangue.



A melhor maneira de uma pessoa que sofre de diabetes poder levar uma vida quase perfeita e saudável é seguir um plano de controle do diabetes rigoroso, religiosamente seguindo o **Programa Diabetes Controlada** e levando um estilo de vida saudável e ativo e ao absorver positividade dentro de seu físico, bem como emocional, é saudável praticar rotinas de bem-estar e atividade física.





Descubra como o aposentado
Roberto Cunha
baixou a glicemia de 260 para 114
em 3 dias

Clique Aqui

14 Alimentos DIABETES



1. O azeite

O azeite carece de hidratos de carbono e, portanto, não aumenta os níveis de açúcar no sangue. Além disso, ele diminui a absorção de alimentos consumidos juntamente com o óleo. O azeite de oliva é rico Omega 9 e Omega 3, que ajudam a manter a flexibilidade dos vasos sanguíneos, permitindo um bom fluxo sanguíneo.

Também o azeite não aumenta os níveis de insulina, reduzindo, assim, a tolerância não-insulino que existe em muitas pessoas e causa um aumento nos níveis de açúcar no sangue.



2. Canela

Muitos estudos mostram que o consumo de uma colher de chá de canela (5 mg) a três colheres de chá por dia tem um efeito positivo na redução dos níveis de glicose no sangue. Verificou-se que a canela pode fazer suas células mais sensíveis à insulina. Assim, as células convertem o açúcar em energia de maneira mais eficiente e controla a quantidade do nível de açúcar no sangue. Os diabéticos que receberam extrato de canela por dia, durante 40 dias apresentaram níveis mais baixos de açúcar no sangue depois de usar a canela, bem como melhorias substanciais para a saúde do coração.





3. Green Tea - Chá Verde

O chá verde contém o EGCG antioxidante, o que ajuda a manter a flexibilidade dos vasos sanguíneos e estabilizam os níveis de glicose no sangue. Um estudo recente realizado na Universidade da Pensilvânia descobriu que este elemento reduz os níveis de açúcar no sangue e impede o aumento depois de uma refeição de carboidratos.



4. Leguminosas

Leguminosas como lentilhas, ervilhas, feijão e grão de bico são pobres em gorduras e calorias e também ricos em fibras e proteínas. A fibra dietética retarda a taxa de absorção de açúcar no sangue e reduz a carga da glicemia. Eles são uma grande adição para sopas, saladas e uma variedade de outros pratos.

5. Vegetais verdes



De acordo com um estudo publicado no British Medical Journal folhas de vegetais, como alface, couve, espinafre, acelga e salsa, e outros vegetais (frescos, cozidos ou congelados), como aipo, pepino, couve-flor, feijão verde e couve-rábano contêm carboidratos que liberam hormônios no intestino que reduzem o apetite.

Além disso, os pesquisadores descobriram que esses vegetais melhoram a sensibilidade à insulina e, assim, regularam os níveis de glicose no sangue. Comer vegetais como aspargos, alho e alcachofra de Jerusalém pode ajudar em casos de diabetes e obesidade, e reduzir o risco de diabetes tipo 2, porque os vegetais são ricos em magnésio e são conhecidos como antioxidantes eficazes.

6. Aveia



A aveia contém uma elevada percentagem de fibras, vitaminas do complexo B (especialmente B1), vitamina E e antioxidantes. A grande quantidade de fibras faz uma mais lenta absorção da glucose, e combinando antioxidantes também recomendado a farinha de aveia para estabilizar os níveis de açúcar no sangue



7. Maçãs vermelhas

Um estudo recente realizado na Finlândia descobriu que os homens que comeram o maior número de maçãs (e outros alimentos ricos em quercetina) tiveram 20% menos mortes relacionadas ao diabetes ou complicações cardíacas. Outras boas fontes de quercetina são uvas vermelhas, tomates, cebolas, verduras e frutas.

8. Alimentos Ricos em Vitamina C



Estudos mostram que as pessoas com diabetes têm níveis mais baixos de vitamina C no seu corpo, alimentos que são ricos em vitamina C, como frutas vermelhas, frutas cítricas, pimentão, vegetais folhosos verde escuro, kiwi, tomate, etc, são carregados com antioxidantes e são uma excelente escolha .

9. Peixes de águas frias:



Aqueles que sofrem de diabetes são duas vezes mais propensos a sofrer de doenças do coração. Uma dieta rica em ômega-3 que são ácidos graxos encontrados nos peixes de água fria, pode ajudar a diminuir o colesterol "ruim" e aumentar o seu colesterol "bom".

Frutos do mar são uma grande fonte de ômega 3, como: alabote, arenque, cavala, ostras, salmão, sardinha, truta, atum e bacalhau.Legumes, especialmente as de folhas verdes, tais como: couve, salsa, hortelã, couve Brussle, espinafre e agrião, são ricos em ALA, uma forma de ômega-3 ácidos graxos (embora ALA não é tão poderoso quanto o outro omega 3 gordo ácidos, DHA e EPA). Semente de linhaça moída é também uma boa fonte de ômega 3.

10. Chocolate escuro amargo



Pesquisadores da Universidade de Tufts, em Massachusetts descobriram que o chocolate escuro melhora a sensibilidade das células à insulina e melhora significativamente as chances de evitar o diabetes. Além disso, o chocolate escuro reduz a pressão arterial e a quantidade de colesterol "mau" no corpo, e reforça os vasos sanguíneos.



11. Carne Vermelha

Existem outras coisas na carne que não seja a proteína, ferro e vitamina B. Há um elemento que faz parte da gordura da carne que é chamado CLA (ácido linoléico conjugado). A fonte mais abundante de CLA é carne de vacas alimentados com capim. Experimentos mostraram que o CLA trabalha para corrigir a utilização imprópria de açúcar no sangue e ajuda a combater o câncer e doenças cardíacas.Em um estudo recente na Noruega cientistas acrescentaram alguns gramas de CLA na dieta diária de 180 pessoas. Eles relataram que eles perderam 9% do seu peso corporal durante um ano.Certifique-se de que o beef é processado o mínimo possível, pois ele contém mais CLA. Outras fontes alimentares de CLA em quantidades menores incluem leite e ovos.



12. Vinagre de maçã

De acordo com o site WebMD, o efeito do vinagre de maçã sobre os níveis de açúcar no sangue é um dos melhores pesquisados e as mais promissores. Vários estudos descobriram que o vinagre pode ajudar a baixar os níveis de glicose. Por exemplo, um pequeno estudo de 2007, com diabetes tipo 2 descobriu que tomar duas colheres de sopa de vinagre de maçã antes de dormir reduziu os níveis de glicose no período da manhã de 4% -6%. Diluir em um copo de água e beber (você pode adicionar um pouco de mel para melhorar o sabor)



13. Quiabo

Particularmente interessante é a investigação sobre o potencial de quiabo (também conhecido como dedos de senhora, Bamia, bhindi ou quiabo) no tratamento de diabetes. Os estudos foram feitos apenas em modelos animais até agora o que é muito cedo para tirar quaisquer conclusões, mas os resultados preliminares são promissores. Um estudo de 2011 mostrou que o quiabo ajudou a reduzir a absorção de glicose e os níveis de açúcar no sangue em ratos. Outro estudo em ratos foi realizado em 2011 e forneceu resultados semelhantes

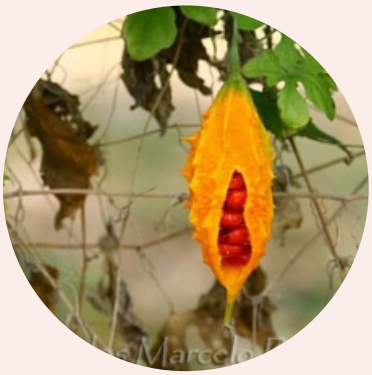




14. Melão amargo

O melão amargo, também conhecido como pepino selvagem ou maçã amarga, cresce na Ásia, África Oriental, América do Sul e Caribe. É consumida como alimento e também tem muitos efeitos medicinais. Ele tem uma aparência estranha, quase como uma banana verde amassada, e contém três propriedades diferentes que são comprovadas para ajudar os diabéticos.

Os estudos clínicos para avaliaram o charantin, polipeptídeo-p, e vicine, cada um dos quais demonstraram uma capacidade de diminuir o açúcar no sangue.



Em resumo, estes são os melhores alimentos para controlar o diabetes devem ser adicionados ao seu menu diário. Você pode começar o dia com mingau de aveia aromatizado com canela, comer no almoço carnes junto com verduras, beber chá verde a tarde e comer uma maçã vermelha, e à noite, tomar uma sopa de lentilha. Na hora de dormir beber uma xícara de chá verde, a fim de diminuir os níveis de açúcar no sangue e acalmar o sistema digestivo.



Programa

DIABETES CONTROLADA

DR. PATRICK ROCHA

Diabetes Controlada

Quero o meu Diabetes Controlado

BÔNUS

Receitas EXCLUSIVAS

Suflê de Atum com Espinafre:

Ingredientes:

2 Colheres de sopa de azeite virgem
1 cebola picada
2 dentes de alho amassados
1 talo de alho poró fatiado
1 maço de espinafre picado
1 lata de atum sólido em água escorrido
Sal e pimenta do reino a gosto
1 pode de iogurte natural desnatado
½ chicara de leite desnatado
3 ovos, claras e gemas separadas
2 colheres de sopa de maizena
Azeite para untar a forma

Modo de preparo:

Em uma panela, aqueça o azeite e refogue o alho e a cebola picada, por 2 minutos em fogo médio, junte a seguir o alho poró e refogue por mais 2 minutos, adicione o espinafre e deixe murchar. Desligue o fogo e acrescente o atum com sal e pimenta.

Em outra tigela, misture o leite, iogurte,a maizena e somente as gemas.

Junte ao refogado de espinafre e reserve.

Na batedeira faça as claras em neve e junte com cuidado com a mistura anterior.

Distribua em ramequins (potes de louça ou vidro) untados com azeite e leve em forno médio por 25 min.

Sirva em seguida.

10 porções

6 gr carboidratos por porção

50 min

Dourado no Forno:

Ingredientes:

1 dourado inteiro e limpo +/- 2 kgs

4 colheres de sopa de azeite

Sal e pimenta do reino a gosto

1 cenoura grande fatiada

1 xicara chá de brocolis em buques

1 xicara de chá de couve flor em buques

1 pimentão vermelho em cubos

Cebolinha picada gosto para polvilhar

Molho:

1 colher de sopa de vinagre de arroz

1 colher de chá de maizena

4 colheres de sopa de shoyo

3 colheres de sopa de água

1 colher de sopa de óleo de gergelim ou canola

1 colher de chá de mel

Sal e gengibre a gosto.

Modo de preparo:

Tempere o peixe com sal e pimenta e metade do azeite e coloque em uma assadeira, tempere os legumes com o azeite restante, sal e pimenta e coloque ao redor do peixe, cubra com papel aluminio e leve ao forno médio por 20 min, retire o papel e asse por mais 15 min. Enquanto isso em uma panela a parte, dissolva a maizena no vinagre acrescente os demais ingredientes do molho e leve em fogo baixo mexendo até engrossar Coloque o peixe em uma travessa com os legumes, regue com o molho e polvilhe com a cebolinha para enfeitar.







Nhoque de banana verde:

Ingredientes:

6 bananas verdes

1 colher de sopa de curcuma ou coloral

1 colher de sopa de margarina ligth

1 xicara de chá de trigo integral

2 xicaras de chá de molho de tomate temperado

50gr de queijo parmesão ligth ralado

Folhas de manjericão a gosto

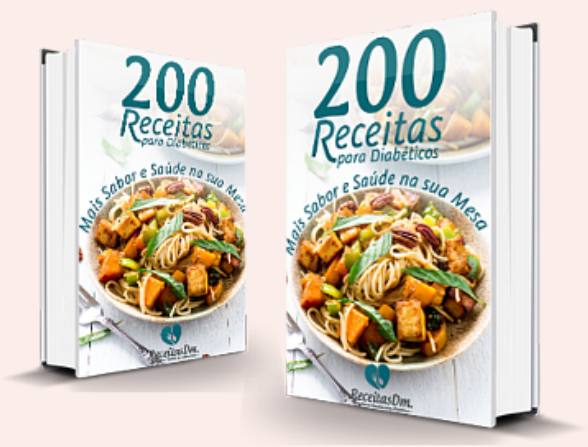
Modo de preparo:

Lave bem as bananas e leva a uma panela de pressão e cubra com água, cozinhe por 10 min pós incio da pressão, desligue o fogo e coloque as bananas em agúa corrente para resfriar, descasque as bananas e as amasse com um garfo, misture com a curcuma ou coloral e a margarina e deixe esfriar por completo. Acrescente a farinha aos poucos, misturando com as mãos até dar o ponto de soltar dos dedos, faça rolinhos e corte no tamanho da largura do polegar. Cozinhe em água fervente até boiar, retire com uma escumadeira e leve a um refratário, aqueça o molho e regue o nhoque, polvilhe com o manjericão e parmesão e sirva.

6 porções

33 gr carboidratos por porção

1:30 h



LIVRO VIRTUAL

200 RECEITAS

PARA DIABÉTICOS

Eu Quero!

Salada de grãos temperados:

Ingredientes:

2 col de sopa de azeite virgem

1 col de sopa de ervas finas

½ col de sopa de alecrim

2 col sopa de zatar (O za'atar é tradicionalmente uma mistura moída de tomilho, orégano, manjerona, gergelim torrado, sumagre e sal)

Sal e pimenta calabresa a gosto

1 xicara de chá de amendoas torradas

1 xicara de chá de nozes torradas

1 xicara de chá de amendoim sem cascas torrados

1 xicara de chá de semente de girassol torrada

1 xicara de chá de castanhas do pará torradas

1 xicara de chá de castanhas de caju torradas

Modo de preparo:

Em uma panela grande aqueça o azeite e coloque as ervas o alecrim e o zatar, sal e pimenta a gosto, em seguida as amendoas, as nozes, o amendoim, as sementes de girassol e por fim as castanhas, frite sem parar de mexer, por 5 min espalhe por uma assadeira e espere esfrias, sirva junto com uma salada ou como petiscos.

4 porçoes

25 gr carboidratos por porção

10 min

Salada de batata yacon com folhas verdes:

Ingredientes:

400 gr de batata yacon

2 pepinos japonês

300 gr de alface cortada

12 tomates uva

300 gr de agrião

10 azeitonas pretas sem caroços

Modo de preparo:

Descasque as batatas yacon e corte em quadrados pequenos. Descasque total ou parcialmente os pepinos fatie e separe, separe as folhas da alface corte e reserve. Forre todo o fundo do prato com as folhas de agrião e depois com o alfaçe, no centro vai o pepino e em circulos e sobre ele a batata yacon, colque as azeitonas e tomates cereja para enfeitar.

2:15 hs

13 gr carboidratos por porção

5 porçoes

Risoto de Quinoa:

Ingredientes:

2 col de sopa de óleo de canola

1 cebola pequena ralada

2 dentes de alho

1 xicara de chá de quinoa real

1 cenoura pequena ralada

1 abobrinha pequena ralada

4 xicaras (800 ml) de caldo de legumes

Sal e salsinha a gosto

50 Gr de parmesão ralado

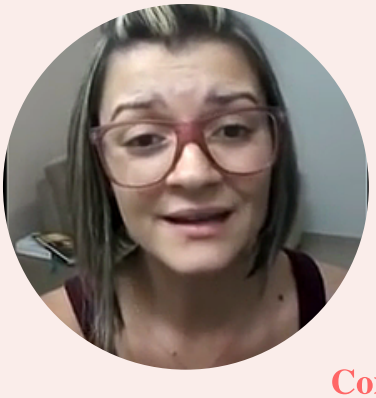
Modo de preparo:

Em uma panela aqueça o óleo de canola e refogue as cebola e alho até murchar, Junte a quinoa e os legumes e refogue por 5 min. Junte o caldo de legumes dissolvido em agua quente, abaixe o fogo acrescente o sal ,tampe a panela e deixe cozinhar por 20 min ou até secar a água. Deixe a panela tampada, desligue o fogo e deixe descansar por 5 min. Misture a salsinha e parmesão e sirva em seguida.

2:15 hs

13 gr carboidratos por porção

5 porçoes



Depoimento

Camila

Como Camila se livrou do Diabetes em 3 Semanas

Camila de apenas 26 anos , há 3 se viu diabética. Então deu inicio ao tratamento para o diabetes da forma tradicional, com uso de medicamentos e insulina. A cada
dia que passava Camila aumentava cada vez mais o uso de medicamentos para controlar o Diabetes chegou usar por 7 vezes ao dia insulina, mas sua glicemia nunca tinha controle. a glicose só aumentava e o uso de medicamentos para o controle do diabetes também.

Camila sempre ouviu que o diabetes não tem cura, sempre soube das complicações e problemas causadas pelo diabetes como amputação e cegueira.isso a deixava cada dia mas sem esperanças de se livrar da insulina e das doloridas agulhadas que era obrigada a tomar.

Depois de começar a trabalhar em um lugar onde recebiam portadores do diabetes que já tinham sofrido das consequencias da doença, ficou mais desaminada ainda.

Todos os dias, ele via pessoas diabéticas tendo cada vez um quadro muito pior que antes, a cada dica essas pessoas aumentavam mais os remédios para o diabetes e ela também. Mesmo seguindo toda a dietas e recomendações do médico de diabetes sua glicose continuava alta, e chegou a 600 várias vezes. Ela não entendia porque mesmo seguindo a risca todas as dietas, nunca chegava a um bom resultado.

Foi então que conheceu o **Programa Diabetes Controlada do Dr. Rocha**, e deu inicio ao tratamento natural do diabetes. Segundo Camila, hoje, após 3 semanas no tratamento com o programa, ela conseguiu controlar e estabilizar o açúcar no sangue.

Ela agradece ao **Dr. Rocha e ao Programa de Diabetes Controlada do Dr. Rocha**, pelos vídeos, conteúdos e informações que passou a receber. Agora ela usa insulina apenas 1 vez ao dia e mantém sua glicose controlada em 116 a 120, sem falar que todos sintomas do diabetes desapareceram, como dor de cabeça e sede além de se sentir muito mais saudável, apenas controlando o diabetes com alimentação.

Camila indica, o **Programa Diabetes Controlada** a todos que ainda sofrem com essa doença.

Veja esse depoimento Aqui

Este e Book é gratuito distribuído para os leitores e membros do site Emagrecerto.
Todos os direitos reservados - Proibida a cópia e divulgação para fins comerciais, sob pena da lei.

EmagreCerto Sistemas

Emagrecimento e Vida Saudável

Estamos nas redes Sciais