

Miele e diabete

Nutrizione

Inviato da : Anna Pupa

Pubblicato il : 10/1/2024 10:20:00

Il miele Ã preferibile allo zucchero, anche in presenza di diabete o prediabete. Tuttavia le differenze sulla risposta glicemica dell'organismo sono minime ed il miele va quindi consumato con la stessa parsimonia dello zucchero.

Miele e diabete

Vedi anche: miele o zucchero? Valori nutrizionali miele e zucchero

Il rapporto tra miele e diabete Ã insito nell'aggettivo "melito", che significa appunto dolce come il miele (in riferimento al sapore dolce dell'urina). Una delle domande che gli individui diabetici si pongono piÃ frequentemente Ã se il miele rappresenti o meno una buona alternativa allo zucchero. Nonostante molte persone siano convinte del contrario, la risposta Ã



sostanzialmente negativa.Ã fruttosio, Ã piÃ dolce delo zucchero, quindi comeÃ edulcoranteÃ puÃ essere utilizzato a dosi inferiori. Molto simile, infatti, Ã il quantitativo diÃ zuccheri sempliciÃ eÃ calorie, elementi che devono essere attentamente valutati dal paziente diabetico. Il miele, essendo ricco diÃ inferiori. Purtroppo, perÃ, essendo un alimento semiliquido, Ã dosabile con difficoltÃ.

Miele e diabete

<http://www.dimensionenotizia.com/modules/news/article.php?storyid=11801>

Il miele è altrettanto ricco di vitamine, minerali ed altre sostanze utili per l'organismo, mentre lo zucchero apporta calorie vuote, perché ricco di energia ma estremamente povero di micronutrienti. Ad ogni modo, nonostante siano essenziali per la buona salute del nostro corpo, tali sostanze non sono in alcun modo utili per il controllo glicemico.

In definitiva, nel diabete il miele e lo zucchero possono essere utilizzati indistintamente, a seconda delle preferenze, ma moderandone le quantità; ricordiamo infatti che non conta soltanto la qualità dell'alimento (indice glicemico), ma anche e soprattutto il quantitativo ingerito (carico glicemico).

Indice
Indice

glicemico

glicemico

del

miele:

del saccarosio (zucchero da cucina): 61

Per quanto esposto, il miele è tutto sommato preferibile allo zucchero, anche in presenza di diabete o prediabete. Tuttavia le differenze sulla risposta glicemica dell'organismo sono minime ed il miele va quindi consumato con la stessa parsimonia dello zucchero.

Miele e diabete da <http://www.my-personaltrainer.it/salute/miele-diabete.html>

A

Â

A

