

Vyakula vya Kupunguza Hatari ya Kisukari

By SW - Melkisedeck Shine · August 6, 2023

Lishe na Ulaji wa Afya

Vyakula vya Kupunguza Hatari ya Kisukari ???

Kisukari ni ugonjwa unaokua kwa kasi duniani kote, na inakadiriwa kuwa takriban watu milioni 463 duniani wanaishi na ugonjwa huu. Hii ni idadi kubwa sana, na kwa bahati mbaya idadi hii inazidi kuongezeka kila mwaka. Lakini kuna habari njema! Kwa kufuata lishe yenye afya na vyakula sahihi, unaweza kupunguza hatari ya kupata kisukari au kusaidia kudhibiti kiwango cha sukari mwilini. Kwenye makala hii, AckySHINE atazungumzia vyakula ambavyo vina uwezo wa kupunguza hatari ya kisukari.