

Hari Diabetes Sedunia disambut pada 14 November setiap tahun. Tahukah anda ada kira-kira 2.5 juta penghidap diabetes dewasa di Malaysia? Ini adalah angka tertinggi di Asia dan antara tertinggi di dunia.

Akhir-akhir ini, isu bahaya radikal bebas bagi pesakit diabetes kerap dibahaskan. Radikal bebas adalah hasil sampingan semula jadi proses kimia, terbentuk daripada bahan dalam makanan, udara dalam air. Ia boleh terhasil daripada makanan bergoreng, alkohol, asap tembakau, racun perosak dan bahan cemar.

Apakah diabetes?

Diabetes berlaku apabila tubuh hilang upaya menghasilkan insulin secukupnya. Dalam sesetengah keadaan, tubuh tidak dapat menggunakan insulin dengan baik (rintangan insulin). Kajian mendapati pesakit diabetes sering mengalami peningkatan pembentukan radikal bebas dan pengurangan kapasiti antioksidan.

Tanda penurunan aras antioksidan dalam tubuh

- Pengurangan antioksidan dalam tubuh (aktiviti pembasmian radikal bebas)
- Peningkatan keupayaan

PULIH KEMBALI SARAF ROSAK

Mecobalamin bantu penghidap diabetes kawal radikal bebas, antioksidan

pengoksidaan plasma

- Penurunan aras antioksidan tertentu seperti asid askorbik dan vitamin E
 - Peningkatan kandungan asid lemak teroksida dalam tubuh pesakit
 - Gangguan aktiviti antiradang dan antioksidan lipoprotein berketumpatan tinggi (kolesterol baik)
- Bagi penghidap diabetes, peningkatan radikal bebas dan penurunan antioksidan menyebabkan kerosakan oksidatif pada komponen sel. Ini mengakibatkan kerosakan saraf atau neuropati. Paling lazim adalah polineuropati, yang membabitkan saraf periferik tubuh dan menyebabkan kesakitan pada kaki.

Siapakah yang berisiko?

- Berusia 45 tahun ke atas
- Berat badan berlebihan
- Tidak aktif secara fizikal
- Bersejarah penyakit diabetes dalam keluarga
- Berkolesterol tinggi
- Bertekanan darah tinggi
- Bersejarah penyakit jantung atau strok



Kehilangan rasa?

Berdenyut-denyut?

Kebas?

Pedih Seperti Terbakar?

ALBETRO

AHAD

11/11/2018

M/S 51

- Menghidap pradabetes atau diabetes gestasi ketika hamil

Bagaimana mencegah diabetes?

- Mencegah peningkatan radikal bebas yang berbahaya serta mengurangkan kapasiti antioksidan bermula dengan mencegah diabetes dan gula darah yang tinggi.
- Senaman. Kecergasan meningkatkan kepekaan insulin dan membolehkan

- glukosa bergabung dengan insulin supaya ia dapat diguna sel-sel tubuh.
- Pastikan stres terkawal. Stres membebaskan hormon dan meningkatkan gula darah. Berehat dan lakukan sesuatu yang anda suka.
- Makan banyak serat, sayuran berdaun dan protein tanpa lemak. Ini menurunkan aras gula darah, melambatkan penghantaran karbohidrat dan mengurangkan risiko diabetes.

Lebihkan minum air, elak minuman manis.

- Ambil Mecobalamin. Disyorkan supaya pesakit diabetes mengambil suplemen Mecobalamin yang terbukti secara klinikal membantu hindar kerosakan saraf diabetes.

Ditemui oleh saintis Jepun, Mecobalamin terbukti berkesan dalam menggalakkan saraf yang sihat, mencegah keradangan saraf dan melindungi daripada

degenerasi sistem saraf. Kajian menunjukkan Mecobalamin menyembuhkan saraf periferik rosak dan membina saraf baharu.

Nutrien lain yang penting untuk penghidap diabetes

Pesakit diabetes juga disyorkan mengambil multivitamin dan mineral yang mengandungi nutrien utama seperti asid lipoik alfa, vanadil sulfat, kromium dan biotin untuk membantu meningkatkan kawalan gula darah serta mencegah, mengurangkan dan melengahkan komplikasi diabetes.

Empat nutrien ini juga melindungi sistem imun, kerosakan radikal bebas dan memberi tenaga.

Artikel ini sumbangan

Live-well Nutraceuticals.

Untuk maklumat lanjut, sila hubungi INFOline Live-well: 03-61426570 (Isnin-Jumaat; 9 pagi-5 petang); alamat e-mel: info@livewell2u.com