

۷ ادویه برای تنظیم قند خون

دیابت هم علائم کوتاهمدت و هم مشکلات بلندمدت دارد. ماهیت هر دوی این‌ها جدی است. دیابت یک بیماری خودایمنی است که به بالا رفتن سطح قند خون و مقاومت به انسولین منجر می‌شود.



دیابت هم علائم کوتاهمدت و هم مشکلات بلندمدت دارد. ماهیت هر دوی این‌ها جدی است. دیابت یک بیماری خودایمنی است که به بالا رفتن سطح قند خون و مقاومت به انسولین منجر می‌شود.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از سایت بازده، مقاومت به انسولین زمانی رخ می‌دهد که سلول‌های بدن نمی‌توانند به اندازه‌ی کافی انسولین استفاده کنند تا گلوکز جذب کنند. قند خون بالا در کوتاهمدت می‌تواند به علائمی منجر شود که در میان آنها می‌توان به سردرد و تاری دید اشاره کرد. مشکلات بلندمدت شامل بیماری‌های کلیوی و قلبی است.

برخی درمان‌های خانگی وجود دارد که می‌تواند هم سطح انسولین را کنترل کند و هم قند خون را تنظیم کند. در ادامه فهرستی از ادویه‌ها آمده‌است که می‌تواند برای این منظور مفید باشد:

دارچین گفته می‌شود دارچین حساسیت به انسولین را بهبود می‌بخشد (مقاومت به انسولین را کاهش می‌دهد)، سطح قند خون را کاهش می‌دهد، و می‌تواند به کنترل وزن کمک کند. روش‌های متنوع و خوشمزه‌ای برای مصرف دارچین وجود دارد. مثلاً می‌توانید آن را در چای یا قهوه‌تان بریزید.

برای آزمایش تاثیر دارچین بر دیابت حداقل ۳ پژوهش بالینی انجام شده‌است. در یک پژوهش، دارچین در قالب کپسول به مدت ۴۰ روز به افراد دیابتی داده‌شد. نتایج این پژوهش مثبت بود. در سطح قند خون ناشتا و کلسترول ال‌دی‌ال (کلسترول بد) شرکت‌کنندگان پژوهش بهبودهایی حاصل شد.

با توجه به این‌که دوز دارچینی که باید مصرف کنید هنوز مشخص نیست، باید دقت کنید یک‌باره مقدار زیادی از آن مصرف نکنید، چون می‌تواند برای معده مشکل ایجاد کند.

شنبلیله پژوهش روی شنبلیله نیز حاکی از نشانه‌های مثبت است. این پژوهش‌ها نشانه‌دهنده‌ی بهبود قند خون ناشتا و حساسیت به انسولین است.

زنجبیل زنجبیل ادویه‌ای رایج در غذاهای آسیایی است. این ادویه برای بهبود حساسیت به انسولین، اکسیداسیون، و کلسترول کاربرد دارد. اما این پژوهش در ابتدا روی حیوانات انجام شد. باید پژوهش بیش‌تری روی انسان‌ها انجام شود تا اثرات آن روی دیابت قطعی شود.

زردچوبه زردچوبه را می‌توان هم به صورت پودر تهیه کرد و هم به صورت ریشه خریداری کرد. این ادویه سال‌ها است که به عنوان داروی گیاهی ضدعفونی‌کننده و ضدالتهاب در آسیا استفاده می‌شود. تاکنون در رابطه با این ادویه هیچ پژوهش بلندمدتی روی بیماران دیابتی انجام نشده‌است. با این حال، پژوهش‌هایی که انجام شده‌است نشان می‌دهد زردچوبه بسیاری از علائم التهابی را که در دیابت بیش از حد فعال است، کاهش می‌دهد. همچنین برای واکنش نشان دادن به انسولین مفید است.

جینسنگ جینسنگ می‌تواند به تنظیم قند خون‌تان کمک کند. همچنین می‌تواند برای حساسیت به انسولین مفید باشد. جینسنگ هزاران سال است که در طب شرقی استفاده می‌شود.

مریم گلی مریم گلی را می‌توان به صورت دمنوش مصرف کرد که بسیار خوش طعم است. این دمنوش می‌تواند برای تنظیم قند خون و سطح انسولین مفید باشد. همچنین می‌تواند به عملکرد کبد کمک کند.

چای سبز پلی فنول موجود در چای سبز یک آنتی اکسیدان موثر است. همچنین برای تنظیم ترشح قند خون و کنترل سطح انسولین مفید است. این چای برای تمدد اعصاب یا مصرف قبل از هر وعده‌ی غذایی یک نوشیدنی عالی است.

از آن‌جا که ممکن است استفاده از این ادویه‌ها در رژیم غذایی روزانه‌تان دشوار باشد، شاید ایده‌ی خوبی باشد که مصرف غذایی را با مصرف مکمل‌ها ترکیب کنید. در حال حاضر، باید درباره‌ی مقداری که این ادویه‌ها را در غذاها مصرف می‌کنید یا به عنوان مکمل دریافت می‌کنید، احتیاط کنید.

پیش دیابت شرایطی است که سطح قند خون‌تان بالا می‌رود، اما به قدری بالا نیست که بتوان دیابت را به طور کامل تشخیص داد. توصیه می‌شود با برخی ادویه‌های فهرست بالا یک پرهیز غذایی را آغاز کنید تا قبل از این‌که از مرز دیابت بگذرید، بتوانید روی سطح قند خون‌تان کنترل داشته باشید. افزودن این ادویه‌ها به دستور پخت غذاها یا مصرف آنها به صورت دمنوش می‌تواند طعم خوبی داشته باشد.

منبع: positivemed