

این ادویه‌ها قند خون‌تان را تنظیم می‌کنند

اگرچه بیماران مبتلا به دیابت نوع 2 نیاز به پیگیری‌های متعدد میزان قند خون و ادامه روند دارودرمانی دارند، اما در کنار داشتن یک...



اگرچه بیماران مبتلا به دیابت نوع 2 نیاز به پیگیری‌های متعدد میزان قند خون و ادامه روند دارودرمانی دارند، اما در کنار داشتن یک شیوه زندگی مناسب، ثابت شده است که برخی ادویه جات می‌توانند در درمان و یا کنترل قندخون در افراد دیابتی مفید واقع شوند.

به گزارش سلامت‌نیوز، لیستی از ادویه‌های دیابت‌پسند از این قرار است:

ریحان: ریحان سرشار از فلاونوئیدها است و مصرف آن با گوجه فرنگی، روغن زیتون و سرکه منجر به کنترل فشار خون می‌شود. با توجه به تحقیقاتی که خلاصه آنها در مجله آمریکایی تحقیقات علوم پزشکی در سال 2014 منتشر شد، فشار خون بالا یک نگرانی عمده برای ابتلا به دیابت نوع دو است. دوتفر از هر سه نفر از افراد مبتلا به دیابت، از فشار خون بالا نیز رنج می‌برند. دارچین: دارچین یک آنتی اکسیدان است و تحقیقات نشان داده که مصرف آن منجر به بهبود حساسیت به انسولین می‌شود و قند خون ناشتا را کاهش می‌دهد. آنتی اکسیدان‌های موجود در دارچین منجر به پیشگیری از آسیب‌های سلولی آهسته می‌شوند.

سیر: با توجه به تحقیقاتی که نتایج آنها در مجله آمریکایی تغذیه بالینی به چاپ رسیده، مصرف سیر با کاهش فشار خون و کاهش قند خون در ارتباط است. البته مصرف سیر ممکن است منجر به برخی تداخلات دارویی شود بنابراین قبل از اضافه کردن آن به رژیم غذایی‌تان با پزشک‌تان حتما مشورت کنید.

رزماری: بهترین آنتی اکسیدان است بخصوص زمانی که با فلفل، حبوبات یا کلم ترکیب می‌شود. رزماری خواص ضد التهابی دارد و باعث کاهش استرس اکسیداتیو، کاهش خطر سرطان و پیشگیری از ابتلا به سندرم متابولیک می‌شود.

میخک: میخک غنی از آنتی اکسیدان آنتوسیانین و کوئرستین بعلاوه یک ترکیب فعال به نام اوژنول است و همچنین منبع عالی از منیزیم و منبع خوب از اسید چرب امگا3، ویتامین‌های ث و کا، فیبر و کلسیم و منیزیم محسوب می‌شود. همچنین این ادویه یک ضد عفونی‌کننده طبیعی، ضد التهاب و مسکن نیز محسوب می‌گردد. محققان نشان داده‌اند که مصرف 1 تا 3 گرم میخک در روز برای افراد مبتلا به دیابت نوع 2 برای کنترل بهتر سطوح قند، کلسترول بد و کلسترول کل و نیز کاهش تری‌گلیسیرید خون مفید است.

زردچوبه: این ادویه حاوی کورکومین، یک ترکیب فعال با ویژگی‌های ضد التهابی و آنتی اکسیدانی است و جریان خون را بهبود می‌بخشد. زردچوبه باعث بهبود عملکرد انسولین می‌شود و همچنین در سوخت و ساز کربوهیدرات، پروتئین و چربی دخیل است. کورکومین موجود در زردچوبه باعث کاهش رسوب پلاک‌های چربی در دیواره داخلی عروق می‌شود و از گرفتگی آن جلوگیری کرده و به جریان خون کمک می‌کند.