



## چه گیاهان دارویی برای مقابله با دیابت نوع دو مفیدند؟

دیابت بیماری شایعی است که بر میزان انسولین و قند خون در بدن تاثیر می‌گذارد.

دیابت بیماری شایعی است که بر میزان انسولین و قند خون در بدن تاثیر می‌گذارد.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از ایسنا، کنترل پیامدها و مشکلات طولانی مدت دیابت همچون خود بیماری برای بیماران چالش برانگیز است. این بیماری در دو نوع شناخته شده است. گزینه‌های درمانی بسیاری برای مبتلایان به دیابت نوع دو وجود دارد. بررسی‌ها نشان می‌دهد برخی انواع گیاهان و مکمل‌ها در کنترل این بیماری نقش کمک‌کننده دارند.

گیاهان دارویی مفید در ترکیب با روش‌های سنتی‌تر می‌تواند تسکین دهنده بسیاری از علائم دیابت نوع دو باشد.

سایت "مدیکال نیوز تودی" در مطلبی تازه به چندین گیاه دارویی و مکمل اشاره کرده که بیماران مبتلا به دیابت نوع دو می‌توانند از آن بهره ببرند:

آلوئه‌ورا: نتایج مطالعات انجام گرفته حاکی از خواص ضد دیابتی این گیاه است که سطح قند خون را کاهش می‌دهد. بازبینی نتایج چندین مطالعه نشان می‌دهد افرادی که از گیاه آلوئه‌ورا مصرف کرده‌اند سطح قند خون پایین‌تر و میزان انسولین بالاتری دارند.

همچنین آزمایش‌ها نشان می‌دهد این گیاه کمک می‌کند تا میزان انسولین تولید شده توسط پانکراس افزایش یابد.

دارچین: نتیجه بدست آمده از یک بررسی حاکیست افراد مبتلا به سندرم متابولیک و دیابت نوع دو که از این ماده مصرف کرده‌اند در فاکتورهایی از جمله سطح قند خون، سطح انسولین، سطح چربی خون، سطح آنتی‌اکسیدان، فشارخون و توده بدنی نتایج مثبتی بدست آورده‌اند.

خیار چنبر تلخ: این خوراکی نوعی میوه سنتی در چین و هند به حساب می‌آید. تحقیقات نشان می‌دهد دانه‌های این میوه به کاهش سطح قند خون کمک می‌کند. در یک بررسی مصرف دانه‌های خیار چنبر تلخ به مبتلایان به دیابت نوع یک و دو به منظور تاثیر آن در کاهش سطح قند خون توصیه شد. گفته شده این خوراکی به کاهش ۸۶ درصدی سطح قند خون در مبتلایان به دیابت نوع دو منجر می‌شود.

خار مریم: خار مریم گیاهی است که از زمان‌های باستان برای انواع بیماری‌ها کاربرد داشته است. عصاره خارمریم موسوم به "سیلیمارین" ترکیبی با خواص ضد التهابی و آنتی‌اکسیدانی است. این خواص باعث می‌شود خارمریم گیاه دارویی مناسبی برای مبتلایان به دیابت باشد.

شنبلیله: شنبلیله دانه دیگری با خواص کاهنده سطح قند خون است. این دانه‌ها حاوی فیبر و ترکیب‌هایی است که هضم کربوهیدرات‌ها را کند می‌کند. دانه‌های شنبلیله همچنین ممکن است شروع بیماری دیابت نوع دو را به تاخیر انداخته یا از آن پیشگیری کند.

زنجبیل: از سال‌ها قبل زنجبیل برای درمان مشکلات گوارشی و التهابی کاربرد داشته است. نتایج مطالعات اخیر همچنین از تاثیر آن در کاهش مقاومت انسولینی حکایت دارد.