



محققان دریافتند؛ این سبزی، سلاحی مخفی در برابر دیابت شناخته شد!

300 میلیون نفر در جهان به دیابت نوع 2 مبتلا هستند. به گفته محققان شناسایی «سولفورافان» در کنترل دیابت تحول عظیمی را ایجاد می‌کند.

300 میلیون نفر در جهان به دیابت نوع 2 مبتلا هستند. به گفته محققان شناسایی «سولفورافان» در کنترل دیابت تحول عظیمی را ایجاد می‌کند.

به گزارش جام جم آنلاین به نقل از Daily Mail، کلم بروکلی می‌تواند کلید کنترل و درمان دیابت باشد چرا که مصرف ناشتای آن قندخون را به شدت متعادل سازی می‌کند.

تحقیقات اخیر نشان داده است کلم بروکلی با دیابت نوع 2 سر سخترانه مبارزه می‌کند. تغییر در سبک زندگی و کنترل اضافه وزن 2 راه موثر در برای کنترل این بیماری قرن حاضر شناخته شده است.

آندرس روزنگرن از مرکز دیابت دانشگاه لوند در سوئد گفت: «سولفورافان» موجود در کلم بروکلی که ضد سرطان شناخته شده است از ابتلا به دیابت نوع 2 نیز جلوگیری می‌کند. کلم بروکلی می‌تواند به عنوان یک غذای کاربردی برای افراد مبتلا به پیش دیابت نیز مفید باشد، بدین معنا که سطح قندخون این دسته از بیماران بالاتر از حد معمول بوده اما هنوز به دیابت نوع 2 مبتلا نشده‌اند.

این مطالعه که در مجله science translational medicine منتشر شده است نشان داد، کلم بروکلی یکی از بهترین راه‌ها برای درمان و کنترل دیابت نوع 2 در تمامی افراد به خصوص بیماران چاق است. سولفورافان در تمامی کلم‌ها یافت می‌شود اما کلم بروکلی منبع غنی آن است.

در مطالعه 12 هفته‌ای که بر روی 97 فرد چاق انجام گرفت، نشان داد مصرف ناشتای کلم بروکلی سطح گلوکز خون را به شدت کاهش می‌دهد.

300 میلیون نفر در جهان به دیابت نوع 2 مبتلا هستند. به گفته محققان شناسایی سولفورافان در کنترل دیابت تحول عظیمی را ایجاد می‌کند.

جلوگیری از خطر ابتلا به بیماری‌های عروق کرونر، انواع سرطان‌ها، بالابردن سیستم ایمنی بدن، ضدالتهاب و سرشار از آنتی اکسیدان از خواص دیگر این سبزی فوق العاده است.

حملات قلبی، سکنه مغزی، نابینایی، نارسایی کلیه ها و قطع عضو از ویرانی‌های این بیماری شایع محسوب می‌شود.