



## 5 خاصیت باورنکردنی گیلان در کنترل قند خون

هیچ چیزی در تابستان بهتر از میوه تازه نیست. در واقع این فصل سرشار از میوه های فوق العاده ای است که برخی از آنها آنطور که باید مورد توجه قرار نگرفته اند.

هیچ چیزی در تابستان بهتر از میوه تازه نیست. در واقع این فصل سرشار از میوه های فوق العاده ای است که برخی از آنها آنطور که باید مورد توجه قرار نگرفته اند.

به گزارش میزان، هیچ چیزی در تابستان بهتر از میوه تازه نیست. در واقع این فصل سرشار از میوه های فوق العاده ای است که برخی از آنها آنطور که باید مورد توجه قرار نگرفته اند. یکی از این میوه ها گیلان است که سرشار است از آنتی اکسیدان، فیبر و مواد مغذی که برای بسیاری از جنبه های سلامت مفید است.

بنابراین اگر به دنبال بهانه ای هستید که گیلان بیشتری بخورید جای درستی آمدید. می خواهیم در این مقاله از خواص شگفت انگیز این میوه خوش رنگ تابستانی برایتان بگویم.

### 1- کاهش التهاب

گیلان سرشار است از آنتی اکسیدان و این را می توان به سادگی از روی رنگش تشخیص داد. گیلان مخصوصا سرشار از آنتوسیانین است که درست مانند داروهای نظیر ایبوپروفن با التهاب مقابله می کند. این آنتوسیانین ها همچنین با کاهش خطر بیماری های قلبی نیز همراه هستند که یکی از عوامل اصلی مرگ و میر در بسیاری از کشورها است.

### 2- کمک به خوابی بهتر

گیلان سرشار از ملاتونین است که یکی از هورمون های اصلی و تاثیر گذار در چرخه خواب و بیداری است. در یک تحقیق که روی دو گروه انجام شد یکی شربت گیلان نوشید و گروه دیگر شربتی دیگر. در پایان هفته سطح ملاتونین گروهی که از گیلان استفاده کرده بودند افزایش یافته بود. تحقیقات بعدی نشان داد افزایش سطح ملاتونین در زنان و مردان می تواند به از بین رفتن مشکلات خواب و تنظیم آن کمک کند.

### 3- بهبود تعادل قند خون

میوه ها به خاطر اینکه سرشار از قند هستند کمی مورد بی مهری قرار گرفته اند. اما گیلان شاخص گلیسمی پایینی دارد. تحقیقات نشان داده آنتی اکسیدان های موجود در این میوه توانسته قند خون را در حیوانات کاهش دهد &ndash;

این یعنی گیلاس می تواند با دیابت در انسان ها مقابله کند.

#### 4- مقابله با سرطان و پیری

متأسفانه در سال های اخیر نرخ ابتلا به سرطان افزایش چشم گیری داشته. خبر خوب اینکه گیلاس سرشار است از فیتوشیمیایی هایی نظیر ترپنس که نشان داده اند می تواند جلوی رشد سرطان را بگیرند و عملکرد سیستم ایمنی را افزایش دهند. گیلاس یکی از غذاهایی است که رتبه بالایی در میان میوه های سرشار از آنتی اکسیدان دارد. آنتی اکسیدان به مقابله با آسیب اکسیداتیو در بدن می پردازد و از برخی علائم پیری پیشگیری می کند.

#### 5 خاصیت باورنکردنی گیلاس در کنترل قند خون

#### 5- کمکتان می کند وزنی سالم را تثبیت کنید

گیلاس ها شاخص گلیسمی پایینی دارند اما سرشار از فیبر نیز هستند که شاخص بسیار مهمی در کنترل وزن و بهبود میکروبیوم بدن است. بسیاری از ما به اندازه کافی فیبر دریافت نمی کنیم. بنابراین گیلاس می تواند گزینه مناسبی برای اضافه کردن به برنامه غذایی باشد. در یک تحقیق که روی موش ها انجام گرفت آنهایی که گیلاس می خوردند اختلال متابولیک پیدا نمی کردند و همچنین التهاب کمتری داشتند &ndash; هر دوی این موارد در چاقی موثر هستند.

امیدوارم این خواص باعث شده باشد که بیشتر به این میوه اهمیت دهید و به برنامه غذایی اضافه اش کنید.