

۸ ویتامین و ماده معدنی ضد دیابت

یک راه سالم برای کنترل علائم دیابت استفاده از مکمل‌ها و ویتامین‌ها است.



همیشه‌ری آنلاین: یک راه سالم برای کنترل علائم دیابت استفاده از مکمل‌ها و ویتامین‌ها است.

به گزارش آواک سلامت به نقل از healthline برخی از تحقیقات نشان داده‌اند که استفاده از مکمل‌ها و مینرال‌ها خاص، به طور قابل توجهی منجر به بهبود حساسیت به انسولین و جلوگیری از علائم خطرناک و خارج از کنترل دیابت خواهد شد.

ویتامین دی: می‌توان به شکل مکمل یا از طریق فراورده‌های غذایی مانند شیر سویا، شیر گاو، ماهی، تخم مرغ آن را به دست آورد. ویتامین دی برای کمک به بیماران دیابتی نوع ۱ و ۲ مفید است و منجر به تنظیم تولید انسولین می‌شود. مصرف این ویتامین برای کاهش علائم افسردگی و بهبود خلق و خوی نیز مفید است.

بیوتین: مصرف این ویتامین در بیماران دیابتی منجر به حفظ سطح انسولین خون می‌شود و این کار با بهبود سطح گلوکوکیناز آنزیم که مسئول استفاده از گلوکز است صورت می‌گیرد. آنزیم گلوکوکیناز که در کبد وجود دارد، اغلب در مبتلایان به دیابت بسیار کم است. بیوتین در غذاهایی از قبیل بادام و تخم مرغ به میزان زیاد وجود دارد و مکمل‌های آن نیز در دسترس هستند.

منیزیم: افراد مبتلا به دیابت نوع ۱ و ۲ اغلب دارای مشکلاتی در حفظ طبیعی سطح منیزیم به دلیل افزایش قند خون هستند. این یک مشکل جدی است چرا که منیزیم موجود در غذاهایی مثل حبوبات و آجیل، سبزی‌جات، برنج قهوه‌ای و نان گندم کامل نقش مهمی در پردازش موثر کربوهیدرات‌ها ایفا می‌کند. هنگامی که سطح منیزیم کم است، مقاومت به انسولین و خطر ابتلا به عوارض خطرناک دیابت افزایش می‌یابد.

زینک: روی مانند منیزیم، زمانی که سطح قند خون بالا می‌رود، از طریق ادرار از بدن دفع می‌شود و این خطر ابتلا به کاهش سطح روی را در افراد مبتلا به دیابت بالا می‌برد. روی نقش مهمی را در تولید انسولین دارد و هنگامی که سطح آن کاهش می‌یابد، قند خون می‌تواند خارج از کنترل بالا برود و عوارض جدی دیابت را افزایش دهد. به همین دلیل پزشکان اغلب توصیه به مصرف روی به صورت مکمل یا از طریق مواد غذایی مانند لوبیا، آجیل، دانه‌ها و سویا، به بیماران دیابتی می‌کنند.

آلفالیپوئیک اسید: اسید آلفا لیپوئیک که به عنوان ALA شناخته می‌شود، یک آنتی اکسیدان قوی است که به گفته محققان کلینیک مایو به کنترل علائم نوروپاتی دیابتی کمک می‌کند؛ عارضه عصبی که بسیار جدی است و می‌تواند تاثیر عمده‌ای بر وضعیت سلامت بیماران دیابتی بگذارد و حتی منجر به قطع عضو شود. اسید آلفا لیپوئیک برای کمک به نگهداری سطح انسولین و کنترل قند خون مهم است و به طور طبیعی در غذاهایی مانند مخمرها، جگر، اسفناج، کلم بروکلی، سیب زمینی و ... یافت می‌شود. مصرف مکمل‌های این آنتی‌اکسیدان نیز امکان‌پذیر است.

گامالیپوئیک اسید: مانند اسید آلفا لیپوئیک، گامالیپوئیک اسید یا GLA نیز یک آنتی اکسیدان قوی است که به گفته کارشناسان مصرف آن در دیابتی‌ها برای بالابردن عملکرد اعصاب آسیب دیده توسط نوروپاتی دیابتی توصیه می‌شود. علائم وسیع نوروپاتی دیابتی شامل بی حسی اندام، مشکلات گوارشی، مسائل ادراری و حتی اختلال در عملکرد قلب است. با این حال GLA به صورت مکمل در دسترس است و از طریق غذاهایی مانند روغن گل پامچال، روغن گل گاوزبان و روغن دانه‌ها می‌توان آن را به دست آورد.

کارنیتین: یکی از خطرناک‌ترین شرایط مرتبط با دیابت، کتواسیدوز دیابتی است یعنی زمانی که بدن نتواند به درستی انسولین تولید کند. هنگامی که این اتفاق می‌افتد، بدن شروع به استفاده از چربی‌ها به عنوان سوخت می‌کند و این فرایند اگر درمان نشود، می‌تواند حتی کشنده باشد. کارنیتین یک اسید آمینه موجود در غذاهایی از قبیل گوشت قرمز، غذاهای دریایی، مرغ و محصولات لبنی است که به جلوگیری از کتواسیدوز

دیابتی کمک می‌کند. مصرف کارنیتین باعث جلوگیری از استفاده از چربی‌ها برای تولید انرژی و جلوگیری از وارد شدن اسیدهای خطرناک به جریان خون می‌شود.

کروم: کارشناسان ادعا می‌کنند کروم تاثیرات مثبتی بر دیابت نوع ۱ و دو دارد. هنگامی که سطح کروم در حالت طبیعی است، تحمل گلوکز، کاهش سطح کلسترول و تری گلیسیرید به راحتی امکان پذیر است. ضمن این که این حالت منجر به افزایش سطح اچ دی ال یا کلسترول خوب خون نیز می‌شود. کروم را می‌توان از طریق مصرف مکمل‌ها یا استفاده از منابع غذایی مانند پنیرها، نان گندم کامل، انواع ادویه به دست آورد.