

تاثیر زیتون در درمان دیابت نوع ۲

زیتون در درمان دیابت نوع ۲ مفید است و در طب سنتی از قدیم استفاده می‌شده است. تحقیقات اخیر علمی هم اثر بخشی برگ زیتون را در کاهش قندخون اثبات کرده است.



زیتون در درمان دیابت نوع ۲ مفید است و در طب سنتی از قدیم استفاده می‌شده است. تحقیقات اخیر علمی هم اثر بخشی برگ زیتون را در کاهش قندخون اثبات کرده است.

به گزارش ایسنا، اکثر مردم از زیتون فقط روغن بسیار ارزشمند آن را می‌شناسند؛ ولی زیتون برگ‌های سبز زیبایی دارد که بسیار ارزشمند هستند.

زیتون در درمان دیابت نوع ۲ مفید است و در طب سنتی از قدیم استفاده می‌شده است.

تحقیقات اخیر علمی هم اثر بخشی برگ زیتون را در کاهش قندخون اثبات کرده است.

در مطالعه علمی که بر روی انسان و حیوان انجام شده است مصرف عصاره برگ زیتون به صورت قابل توجهی میزان قندخون و هموگلوبین a1c را کاهش داشته و همچنین غلظت خونی انسولین را پایین آورده است.

برگ زیتون اثرات مفید دیگری نیز دارد که در منابع علمی به آنها اشاره شده است. دم کرده برگ زیتون برای کاهش قند خون موثر است معمولاً افراد دیابتی، زمینه پرفشار خونی یا فشار خون بالا هم دارند و خوشبختانه عصاره برگ زیتون باعث کاهش فشار خون در افراد مبتلا به فشار خونی نیز می‌شود.

به گزارش پژوهشکده گیاهان دارویی جهاد دانشگاهی، فرآورده‌هایی نظیر کپسول، قرص و دمنوش برگ زیتون در بازار وجود دارد. با این وجود، کسانی که تمایل داشته باشند می‌توانند مثل تهیه دم‌کرده‌های دیگر گیاهی، حدود ۷-۸ گرم برگ زیتون خرد شده را در یک لیوان آب جوش به مدت ۱۰ دقیقه دم کرده و میل نمایند.