



## کپسول زنجبیل می‌تواند درمان کمکی برای بهبود دیابت باشد؟

پژوهشگران دانشگاه علوم پزشکی سمنان با انجام یک کارآزمایی بالینی، تاثیر مصرف کپسول حاوی زنجبیل را بر قند...

پژوهشگران دانشگاه علوم پزشکی سمنان با انجام یک کارآزمایی بالینی، تاثیر مصرف کپسول حاوی زنجبیل را بر قند خون بیماران مبتلا به دیابت بررسی کردند.

به گزارش ایسنا، دیابت شیرین یک بیماری مزمن است که با افزایش قند خون و قند درون ادرار مشخص می‌شود. در دو دهه گذشته، شیوع دیابت به طور چشم گیری افزایش یافته است و این بیماری را به مشکلی جهانی، روبه رشد و پرهزینه تبدیل کرده است.

یکی از داروهای آنتی اکسیدانی که در درمان دیابت استفاده می‌شود، زنجبیل است که با توجه به عوارض جانبی کم آن در مصرف طولانی مدت، می‌تواند درمان کمکی خوبی باشد. این گیاه خواص مختلفی از جمله تقویت سیستم ایمنی بدن، خواص ضد التهابی، اثرات محافظتی در برابر سرطان روده بزرگ، اثرات ضد تهوع و... دارد.

در زنجبیل ماده ای به نام «جینجرول» وجود دارد که می‌تواند مصرف قند گلوکز توسط سلول ها را در بدن افزایش دهد. انسولین نقش مهمی در انتقال گلوکز به درون سلول ها دارد و در صورتی که حساسیت سلول ها نسبت به انسولین کم شود، انسولین نمی‌تواند نقش خود را در تسهیل ورود گلوکز به سلول ها ایفا کند. بررسی ها حاکی از این است که زنجبیل می‌تواند باعث افزایش شدید حساسیت سلول ها به انسولین شود و می‌تواند انسولین خون را کاهش دهد.

با توجه به شیوع بالای دیابت در جامعه و اهمیت عوارض این بیماری، یافتن روشی برای کاهش عوارض در مطالعات مختلف مورد توجه پژوهشگران قرار گرفته است. از آن جایی که در مطالعات حیوانی تاثیر زنجبیل در کاهش قند خون به مطرح شده است، پژوهشگران در یک مطالعه به بررسی تأثیر این گیاه را بر تغییرات قند خون و تغییرات پروتئین ادرار بیماران دیابتی مورد بررسی قرار دادند.

در این کارآزمایی بالینی، ابتدا ۱۱۶ نفر از بیماران بالای ۱۸ سال که به علت دیابت نوع دو در کلینیک غدد یک بیمارستان در شهر سمنان بستری بودند، به صورت تصادفی به دو گروه مداخله و کنترل تقسیم شدند. بیماران گروه مداخله، علاوه بر مصرف داروهای قند خون، به مدت ۱۲ هفته هر روز قبل از نهار و قبل از شام کپسول ۲۵۰ میلی گرمی زنجبیل دریافت کردند. بیماران گروه کنترل تنها داروهای قند خون را مصرف می‌کردند.

در طول این مطالعه چند نفر از بیماران به دلایل مختلف از روند مطالعه حذف شدند و در نهایت ۴۸ نفر در گروه مداخله و ۵۰ نفر در گروه کنترل باقی ماندند. همگی این بیماران پیش از شروع مطالعه و پس از اتمام آن از نظر قند خون ناشتا، قند خون ۲ ساعت پس از غذا، هموگلوبین A1C (نشان دهنده میانگین قند خون در سه ماه گذشته) و از نظر میکروآلبومین در ادرار مورد بررسی قرار گرفتند.

بررسی های این مطالعه نشان داد که زنجبیل می‌تواند میزان هموگلوبین A1C را در بیماران دیابتی کاهش دهد. ولی مصرف آن تاثیر معنی داری بر قند خون ناشتا، قند خون ۲ ساعت پس از مصرف غذا و میزان پروتئین آلبومین در خون نداشت. پژوهشگران این تحقیق می‌گویند که در این مطالعه تاثیرات زنجبیل به عنوان کاهنده قند خون در پیگیری کوتاه مدت مشاهده شد ولی تاثیر آن بر کاهش سطح گلوکز خون (ناشتا و قند خون دو ساعت پس از غذا) ناچیز بود و شاید بتوان زنجبیل را به عنوان یک عامل مکمل در درمان دیابت در نظر گرفت.

با این وجود محققان این مطالعه توصیه می‌کنند که برای اطمینان از تاثیرات زنجبیل مطالعات بیشتری انجام شود تا نتایج با اطمینان بیشتری به دست آید.

در انجام این تحقیق مجید فروتن، ملیحه یارمحمدی، راهب قربانی و هانیه موحد؛ پژوهشگران دانشگاه علوم پزشکی سمنان، با یکدیگر مشارکت داشتند و یافته های این مطالعه، مهرماه ۱۴۰۰ به صورت مقاله علمی با عنوان «تأثیر زنجبیل بر قند خون و پروتئین ادرار در بیماران دیابتی نوع ۲؛ یک کارآزمایی بالینی» در مجله پیشگیری از آسیب کلیوی (JRIP) منتشر شده است.