

انگور سطح قند خون را کاهش می‌دهد

پژوهشگران آمریکایی دریافتند: مصرف مقادیر کمی انگور به میزان ۳ بار در بین وعده‌های غذایی به جای سایر مواد غذایی- سطح قند خون را به طور قابل ملاحظه‌ای کاهش می‌دهد.



سلامت نیوز : پژوهشگران آمریکایی دریافتند: مصرف مقادیر کمی انگور به میزان ۳ بار در بین وعده‌های غذایی به جای سایر مواد غذایی- سطح قند خون را به طور قابل ملاحظه‌ای کاهش می‌دهد.

این تحقیقات از 46 مرد و زن انجام شد که به دیابت مبتلا نبودند اما از افزایش اندک سطح قند خون رنج می‌بردند. پژوهشگران به برخی از داوطلبان مقادیری انگور و به برخی دیگر مقادیری آجیل دادند و وضعیت آنها به مدت 12 هفته زیر نظر قرار گرفت. به گزارش سلامت نیوز به نقل از فارس ؛ نتایج نشان داد: افرادی که به طور منظم مقادیری انگور مصرف کردند موفق شدند که ثبات سطح قند خون خود را در مقایسه با افرادی که آجیل مصرف کردند، حفظ کنند. انگور خاصیت گرم دارد، چاق کننده، صاف کننده خون و مولد آن، پوست انگور دیر هضم و دانه آن سرد و خشک است.

انگور برای درمان بیماری فشار خون، روماتیسم، نقرس، مسمومیت داخلی مفید است و از ابتلا به سرطان جلوگیری می‌کند. انگور همچنین مقوی قلب و معالج بیماری های جلدی، خونی و عصبی است. در بیماری های زیادی که بر اثر مسمومیت بدن تولید شده است معالجه و رژیم با انگور را توصیه کرده‌اند، مخصوصاً در بیماری های یبوست، عوارض روماتیسم، چاقی، سوء هاضمه، بواسیر، کم خونی، عصبانیت، انسداد مجرای طحال و کبد، باید رژیم انگور گرفته شود.

انگور دارای ویتامین های "آ" ، "ب" و "ث" است و مواد ازت و مواد قندی و نشاسته ای بوده و خاصیت ضد عفونی کننده دارد. انگور دارای قند، چربی، آلبومین، آهن، کلسیم، فسفر، پتاسیم، آرسنیک، منگنز و ید است و پتاسیم آن برای بچه های دارای بینیه ضعیف و کم خون بسیار مفید است. انگور به علت مدر (ادرار آور) بودن بهترین دافع سموم بدن است و به جزء مبتلایان به بیماری قند و بیماریهای جهاز هاضمه برای سایر بیماران مفید است. انگور برای سلامت قلب، ریه و کلیه مفید است و به علت داشتن املاح پتاسیم و مواد سلولزی ملین و مدر برای مبتلایان به اوره خون مناسب و سازگار است.