

ضد دیابت ها را بشناسید

اگر دیابتی هستید و می‌خواهید قند خودتان را از راه‌های طبیعی پایین بیاورید...



سلامت نیوز: اگر دیابتی هستید و می‌خواهید قند خودتان را از راه‌های طبیعی پایین بیاورید، این مقاله به شما کمک می‌کند. استفاده از گیاهان دارویی در درمان انواع بیماری‌ها، قدمتی درست به اندازه خود بیماری‌ها دارد. دیابت نیز از این قاعده مستثنا نیست و بسیاری از بیماران دیابتی با گیاهان دارویی معالجه می‌شدند.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از تهران امروز؛ هر چند استفاده از برخی گیاهان دارویی در درمان این بیماری موثر واقع می‌شود اما ذکر این نکته ضروری است که باید مصرف هر کدام از آنها با تشخیص پزشک متخصص و همچنین پزشکان متخصص در زمینه طب سنتی باشد، زیرا برخی از انواع گیاهان با برخی داروهای شیمیایی تداخل پیدا کرده و اثر معکوس می‌گذارد.

ضمن آنکه اثر هر کدام از آنها از فردی به فرد دیگر متفاوت بوده و عوارض و اثرات مصرف طولانی مدت این گیاهان ناشناخته است. در ادامه برخی از عمده‌ترین گیاهانی که در طول تاریخ به این منظور استفاده می‌شدند را با هم مرور می‌کنیم.

پیاز و سیر

ترکیبات گوگردی مانند آلیل پروپیل دی سولفید موجود در پیاز و همچنین اکسید آلیل دی سولفید موجود در سیر با افزایش میزان انسولین خون، نقش بسیار مهمی در کاهش قند خون ایفا می‌کنند. به همین منظور قرص‌های سیری در بازار موجود است که مصرف آنها تا حدودی قند خون را کاهش می‌دهد.

شنبلیله

بذر شنبلیله برای درمان دیابت مفید است. مصرف این سبزی باعث کاهش قند خون شده و به دیابتی‌ها کمک می‌کند. این گیاه همچنین موجب تسکین علائم دیابت مانند پرنوشی و پرادراری می‌شود. علاوه بر قند خون، تخم شنبلیله کلسترول خون را نیز کم می‌کند. ماده موثر تخم شنبلیله، گالاتولامان است که از انواع فیبرهای قابل حل در آب است.

دم کرده گیاه گزنه

گزنه در طب سنتی ایران به عنوان یک داروی کاهنده گلوکز خون شناخته شده است. عصاره برگ گزنه می‌تواند نقش حفاظتی در برابر افزایش میزان قند خون و تخریب سلول‌های پانکراس داشته باشد.

عدس الملك

این گیاه به منظور کاهش قند خون بیماران دیابتی تجویز می‌شود. با این حال مصرف روزانه پودر بذر گیاه به مقدار ۱۵۰۰ میلی گرم در روز به مدت ۲ ماه اثر مفیدی بر قند خون نشان نداده و فعلاً اطلاعات علمی کافی در مورد اثرات این گیاه در دسترس نیست.

دارچین

تازه‌ترین تحقیقات دانشمندان نشان می‌دهد مصرف کمی دارچین در رژیم غذایی می‌تواند در حفظ سلامت بیماران دیابتی موثر باشد. افزودن مقدار کمی دارچین به قهوه صبحانه، آب پرتقال یا غلات مفید است و با جوشاندن آب با یک تکه دارچین، به راحتی می‌توان

چای دارچین تهیه کرد. يك گرم دارچین، فقط ۳ کالری دارد و بیماران دیابتی بدون نگرانی از چاق شدن می‌توانند آن را مصرف کنند. لازم به ذکر است این گیاه با اینکه اثر کاهندگی بر قند خون دارد، تاثیری بسیار ناچیز بر HbA1C دارد.