



داروی کاهش قند خون از گیاه گزنه تولید شد

کارشناس تحقیقات میکرو بیولوژی مواد غذایی انستیتو تغذیه و صنایع غذایی ایران گفت: به تازگی از گیاه گزنه داروی کاهش دهنده قند خون تهیه شده است که طبق تحقیقات دانشمندان ایران بسیار موثر است.

توسط کارشناس تحقیقات میکرو بیولوژی مواد غذایی ایران

داروی کاهش قند خون از گیاه گزنه تولید شد

کارشناس تحقیقات میکرو بیولوژی مواد غذایی انستیتو تغذیه و صنایع غذایی ایران گفت: به تازگی از گیاه گزنه داروی کاهش دهنده قند خون تهیه شده است که طبق تحقیقات دانشمندان ایران بسیار موثر است.

دکتر نسرین حاجی سید جوادی با تاکید بر اینکه این دارو باید با تجویز پزشک مورد استفاده قرار گیرد، افزود: افراد مبتلا به دیابت باید تحت نظر پزشک متخصص قرار گیرند و به توصیه های آنان از نظر دارویی و غذایی عمل کنند.

وی اظهارداشت: دیابت نوعی بیماری در حال شیوع است که با اختلال در میزان ترشح هورمون های بدن، باعث افزایش میزان قند خون می شود و برخی از گیاهان خوراکی و دارویی در کاهش قند خون می توانند موثر باشد.

به گفته وی، اکثر گیاهان به دلیل داشتن الیاف (فیبر) در کاهش قند خون موثرند. استفاده از فیبر های محلول از بالا رفتن ناگهانی قند خون پس از مصرف غذا جلوگیری می کنند.

دکتر حاجی سید جوادی خاطرنشان کرد: منابع غنی از فیبر محلول، میوه هایی مانند سیب، گلابی، گیلان، توت فرنگی و انواع مرکبات هستند که اگر با پوست خورده شوند موثر تر هستند.

به گفته وی، #171چاودار؛ نوعی گیاه غله ای شبیه گندم است که اغلب به صورت آرد استفاده می شود آرد تیره چاودار که حاوی سبوس و جوانه است در کاهش قند خون بسیار موثر است.

دکتر حاجی سید جوادی اضافه کرد: تخم کتان که حاوی فیبر بالایی است علاوه بر کاهش کلسترول می تواند قند خون را به میزان زیادی کاهش دهد.

این کارشناس تحقیقات میکرو بیولوژی مواد غذایی یادآور شد: دانه شنبلیله نیز علاوه بر فواید متعددی که دارد، اثر قابل توجهی در کاهش قند خون دارد. پودر دانه شنبلیله به علت تلخی معمولا با ماست مخلوط و مصرف می شود ولی در برخی از کشور ها آن را به صورت قرص یا کپسول تهیه کرده اند که توسط پزشک تجویز می شود.

وی افزود: از گیاهان دیگری که در کاهش قند خون موثرند برگ بسیاری از ادویه ها مانند دارچین، میخک، زردچوبه و برگ بو است که در این بین دارچین از همه موثرتر است، علاوه بر اینکه خود طعم شیرینی دارد.

حاجی سید جوادی اظهارداشت: سیر و پیاز از دیر باز به عنوان کاهش دهنده قند خون شناخته شده بودند، کپسول یا قرص سیر علاوه بر کاهش چربی باعث کاهش قند خون هم می شود. پیاز نیز می تواند از طریق تاثیر بر سوخت و ساز قند در کبد و افزایش کارایی انسولین روی بیماری قند اثر بگذارد.

وی افزود: همچنین زغال اخته بنفش رنگ خواص دارویی زیادی از جمله تنظیم میزان قند خون دارد. دم کرده برگ های این گیاه نیز کمک زیادی به کنترل دیابت می کند.

به گفته این کارشناس، گشنیز، کرفس، کدو، زیتون، جو، یونجه، کاسنی، انار، شوید، عدس، عناب، خرفه (گیاه دارویی) نیز در کاهش قند خون موثرند اما این گیاهان به منظور استفاده دارویی باید تحت نظر پزشک متخصص تغذیه مورد مصرف قرار گیرد. (ایرنا)