

انبه تنظیم کننده قند خون افراد چاق

اثرات طبی انبه به تازگی بیشتر شناخته شده است و برخی از محققین معتقدند که انبه در تنظیم قند خون افراد چاق مفید است.



اثرات طبی انبه به تازگی بیشتر شناخته شده است و برخی از محققین معتقدند که انبه در تنظیم قند خون افراد چاق مفید است.

این تحقیق بوسیله دکتر ادralین لوکاس صورت گرفته و تاثیرات خوردن انبه را در 20 فرد چاق مورد بررسی قرار داده است. شرکت کنندگان در این تحقیق، به مدت 10 هفته، هر روز 10 گرم انبه خشک منجمد، مصرف می کردند.

در پایان دوره، دکتر لوکاس و دستیارانش پی بردند که میزان قند خون این افراد، نسبت به زمان شروع، پایین آمده است. در طول دوره، در وزن و شرایط جسمی شرکت کنندگان، چه زن چه مرد، تغییر محسوسی مشاهده نشده بود، حتی شاخص BMI در بعضی از زنان افزایش یافته بود.

این گزارش می افزاید: این نتایج فقط از یک تحقیق بدست آمده است و برای تایید نهایی، نیازمند مطالعات بیشتری هستیم. بر طبق گزارش مرکز مبارزه و پیشگیری از بیماری ها در آمریکا، CDC، چاقی عامل اصلی بسیاری از بیماریها مانند: دیابت نوع 2، سرطان پستان و روده، نارسایی قلب و عروق، سکته، فشار خون بالا، چربی خون بالا و نارسایی های کبد و کیسه صفرا است.

محققان بسیار تلاش می کنند تا تاثیرات منفی چاقی بر سلامتی را، در این افراد کاهش دهند.

دکتر لوکاس معتقد است: نتایج این تحقیق، آموخته های جدید ما را از حیوانات تایید می کند. گرچه هنوز نمی دانیم چه خاصیتی از انبه باعث این کاهش در میزان قند خون می گردد.

منبع: مجله پزشکی مادر