

11 گیاه دارویی پایین آورنده قند خون

یازده گیاه دارویی که باعث پایین آمدن قند خون می شوند را بشناسید .



سلامت نیوز : یازده گیاه دارویی که باعث پایین آمدن قند خون می شوند را بشناسید .

1- پیاز و سیر

سیر از سبزی هایی است که تاریخی بسیار کهن دارد. این گیاه حداقل 3 هزار سال در طب چین کاربرد داشته است. پیاز نیز یکی از قدیمی ترین گیاهان زراعی است که از هزاران سال قبل به عنوان طعم دهنده غذاها و همچنین دارو از آن استفاده می شود.

ترکیبات فعال گوگردی مانند آلیل پروپیل دی سولفید موجود در پیاز و اکسیدآلیل دی سولفید موجود در سیر نقش اصلی را در کاهش قندخون دارند. پیاز و سیر باعث افزایش میزان انسولین در خون می شوند. هر چقدر مصرف این مواد بیشتر باشد، قند خون بیشتر کاهش می یابد. مصرف قرص های سیر به میزان 2400 میلی گرم در روز به مدت 3 ماه، قند خون را مختصراً کاهش می دهد. گیاهان دارویی توسط بیماران دیابتی تحت هیچ شرایطی نباید بدون نظر تیم پزشکی مصرف شوند.

2- خیار تلخ

این میوه شبیه کدوی زگیل دار است و در نواحی گرمسیر مانند آمازون، آفریقای شرقی و آسیا رشد می کند و در آمریکای جنوبی به عنوان غذا و دارو کشت می شود. میوه تازه آن به رنگ سبز است که با رسیدن به رنگ نارنجی-زرد تبدیل می شود. تمام قسمت های این میوه بسیار تلخ است. میوه خیار تلخ حاوی ماده ای شبیه انسولین است و مصرف روزانه حدود 60 گرم شیره این گیاه به کاهش مختصر قندخون منجر می شود.

3- شنبلیله

این گیاه بومی ایران است و در بیشتر نواحی ایران می روید و به عنوان سبزی خوراکی کاشته شده و مصرف می شود. تجویز 15 تا 50 گرم پودر دانه شنبلیله خیسانده در آب موجب کاهش قندخون ناشتا و بعد از غذا می شود. پودر دانه شنبلیله علاوه بر کاهش مختصر قندخون باعث کاهش چربی های خون نیز می شود.

4- سیاه گیله

در ایران تنها یک گونه از قره قات وجود دارد که آن هم در جنگل های تالش و نواحی مرطوب رشد می کند که در زبان محلی به آن سیاه گیله می گویند. میوه آن را می توان هم به صورت تازه و هم خشک شده مصرف کرد یا در تهیه انواع مرباها و دسرها به کار برد. برگ های این گیاه در طب سنتی در درمان بیماری دیابت استفاده می شود. اثر ضددیابت یک بار مصرف عصاره این گیاه که اثری مشابه انسولین دارد، تا چند هفته در بدن باقی می ماند. به علاوه این گیاه دارویی در پیشگیری از عوارض بلندمدت دیابت مانند عوارض قلبی-عروقی، عصبی، کلیوی و چشمی تا حدی موثر است. عصاره آن به مقدار 80 تا 160 میلی گرم 3 بار در روز برای بیماران مبتلا به دیابت توصیه می شود.

5- خار مریم

خار مریم اصالتاً بومی منطقه مدیترانه است. این گیاه امروزه در سراسر نقاط دنیا از اروپا تا آسیا و از آفریقا تا آمریکای شمالی گسترده شده است.

این گیاه دارویی موجب افزایش حساسیت سلول ها به انسولین و کاهش قندخون می شود. ماده موثر آن سیلی مارین نام دارد که تجویز آن به مقدار 200 میلی گرم 3 بار در روز موجب کاهش مختصر قندخون ناشتا و هموگلوبین HbA1C و چربی های خون می شود.

6- هندوانه ابوجهل

هندوانه ابوجهل یا خربزه روباه یکی از گیاهان دارویی متعلق به خانواده خیارها و کدوها است. این گیاه بومی ایران بوده و در نواحی جنوبی کشور و مناطقی مانند جنوب استان خراسان یافت می شود. میوه این گیاه دارای گلوکوزید قابل تبلوری با طعم بسیار تلخ به نام کولوستتین است. این گلوکوزید که به حالت متبلور و خالص به رنگ زرد است، در آب به نسبت 20 درصد حل می شود و اگر هیدرولیز شود، گلوکز و ماده ای به نام کولوستتین می دهد. در طب سنتی بسیاری از کشورها از جمله ایران تجویز میوه این گیاه جهت کاهش قند خون متداول است. میوه این گیاه بسیار سمی است و مصرف مقدار زیاد آن باعث اسهال خونی و درنهایت مرگ می شود. تجویز مقدار 100 میلی گرم 3 بار در روز ماده موثر هندوانه ابوجهل به مدت 2 ماه در بیماران دیابتی نوع دوم، موجب کاهش مختصر میزان هموگلوبین HbA1C و قندخون ناشتا می شود. تجویز این مقدار به مدت 2 ماه در این بیماران بدون هیچ گونه عوارض جانبی گوارشی، کبدی و کلیوی است.

7- پسیلیوم یا اسفرزه

پسیلیوم یا اسفرزه، گیاهی از خانواده پلانتاجیناسه آ و یک داروی ملین گیاهی است که از طریق جذب آب باعث حجیم شدن محتویات روده شده و با افزایش حرکات دودی شکل باعث تخلیه مدفوع می شود. مصرف پودر پسیلیوم به مقدار 10 گرم در روز و به مدت 8 هفته هموگلوبین HbA1C را مختصراً کاهش می دهد.

8- عدس الملک

این گیاه بومی ایران است و در طب سنتی جهت کاهش قندخون بیماران دیابتی تجویز می شود. با این حال مصرف روزانه پودر بذر گیاه به مقدار 1500 میلی گرم در روز به مدت 2 ماه اثر مفیدی بر قندخون نشان نداده است و فعلاً اطلاعات علمی کافی در مورد اثرات این گیاه در دسترس نیست.

9- چای سبز

بسیاری از خواص چای سبز مربوط به ماده ای به نام کاتچین است که فعالیت آنتی اکسیدانی آن بسیار بالا است. مصرف روزانه 1/5 گرم پودر چای سبز خشک موجب کاهش مختصر قندخون در بیماران دیابتی می شود. مقدار توصیه شده برای بیماران دیابتی مصرف 2 فنجان چای دم کرده در روز است.

10- دم کرده گزنه

ساقه این گیاه را پرزها و تارهای مخروطی شکل پوشانده است که در صورت لمس کردن ساقه به دست می چسبد و پوست را می گزد و تولید خارش و سوزش می کند و شاید به همین دلیل آن را گزنه نامیده اند. تخم آن نرم، ریز و تیره رنگ و مانند تخم کتان است. قسمت مورد استفاده این گیاه برگ های تازه، ریشه، شیر و دانه آن است. گزنه در طب سنتی ایران به عنوان یک داروی کاهنده گلوکز خون معرفی شده است. عصاره برگ گزنه می تواند یک نقش حفاظتی در برابر افزایش میزان قندخون و تخریب سلول های پانکراس داشته باشد.

11- کلیپوره همدانی، مریم نخودی همدانی

استفاده از این گیاه به طوری که در کتب دارویی قدیمی آمده است به زمان های دور نسبت داده می شود. بقراط، دیوسکورید، پلین و جالینوس از این گیاه در آثار خود نام برده اند. عصاره این گیاه محتوی مواد موثره زیره است. مصرف عصاره این گیاه به مقدار 125 میلی گرم به ازای هر کیلوگرم وزن بدن به مدت 6 هفته قندخون را مختصراً کاهش می دهد.

توجه:

در مجموع، مصرف گیاهان دارویی توسط بیماران دیابتی تحت هیچ شرایطی نباید بدون نظر تیم پزشکی انجام شود.

این گیاهان دارویی نباید جایگزین داروهای ضد دیابت یا انسولین در بیماران دیابتی شود چرا که اولاً اثر این گیاهان بر کاهش قندخون خفیف است و ثانیاً از فردی به فرد دیگر متفاوت بوده و ثالثاً ممکن است با دیگر داروهای مورد استفاده بیماران تداخل داشته باشند. همچنین عوارض و اثرات مصرف طولانی مدت این گیاهان ناشناخته است. در حال حاضر هیچ گونه توصیه ای علمی در ارتباط با مصرف آن ها وجود ندارد.