

کاهش قند خون با زنجبیل درمانی



زنجبیل، چاشنی محبوبی است که علاوه بر طعم خوش، خواص دارویی و درمانی نیز دارد. خواص درمانی این چاشنی از دیرباز شناخته شده بوده و در درمان بسیاری از بیماری‌ها از سرماخوردگی گرفته تا دردهای مفصلی مورد استفاده قرار می‌گرفته است.

زنجبیل، چاشنی محبوبی است که علاوه بر طعم خوش، خواص دارویی و درمانی نیز دارد. خواص درمانی این چاشنی از دیرباز شناخته شده بوده و در درمان بسیاری از بیماری‌ها از سرماخوردگی گرفته تا دردهای مفصلی مورد استفاده قرار می‌گرفته است. اما به گزارش مجله پریونشن، اکنون و بر اساس مطالعه جدیدی که محققان دانشکده علوم پزشکی دانشگاه شهید صدوقی یزد انجام داده اند، معلوم شده است مصرف زنجبیل می‌تواند قند خون را در بدن افرادی که به دیابت نوع 2 مبتلا هستند، پایین بیاورد.

در این پژوهش 88 فرد مبتلا به دیابت نوع 2 مورد مطالعه قرار گرفته اند. این داوطلبان، همگی میانسال و دارای اضافه وزن بوده و دست کم به مدت ده سال به این بیماری مبتلا بوده اند، اما هیچ یک از آنها چاق نبوده اند. برای بررسی تاثیر زنجبیل بر قند خون، بیماران به صورت تصادفی به دو دسته تقسیم شدند. هر روز به یک دسته از این بیماران سه کپسول یک گرمی پودر زنجبیل داده می‌شد و به دسته دیگر سه عدد کپسول داده می‌شد که از نظر ظاهری کاملاً شبیه این کپسول‌ها بودند، اما در اصل دارونما بوده و زنجبیلی در آنها وجود نداشت. البته به هر دو دسته این بیماران به طور منظم داروهای دیابتشان داده می‌شد. در نهایت معلوم شد پس از گذشت هشت هفته، قند خون افرادی که کپسول‌های واقعی دریافت کرده بودند به میزان قابل توجهی کاهش یافته است.

اما این یافته‌ها هرگز به این معنی نیست که اگر شما به دیابت نوع 2 مبتلا هستید و دارو مصرف می‌کنید و البته قند خونتان هنوز بالاتر از آن مقداری است که باید باشد، به سراغ زنجبیل بروید و تا می‌توانید از این چاشنی در غذاهای خود استفاده کنید. اگر از زمره دوستداران این چاشنی هستید و نتایج این تحقیق به مذاقتان خوش آمده است، قبل از هر کاری حتماً با پزشک معالج خود مشورت کنید. اگر او با این کار موافق بود، حتماً به توصیه‌هایش عمل کنید.

آیا شیر برای زانوهای شما مفید است؟

شیر فواید زیادی برای بدن انسان دارد. یکی از این فواید بر اساس گزارش مجله پریونشن، تاثیرات مثبت آن بر زانوهاست. بر اساس یافته‌های پزشکی که بتازگی منتشر شده است، نوشیدن شیر بدون چربی یا کم چرب پیشرفت آرتروز زانو را در زنان به تاخیر می‌اندازد. پژوهشگران 2148 شرکت کننده را که به آرتروز زانو مبتلا بودند، انتخاب کرده و از طریق تصویربرداری اشعه X وضع داخلی زانو را مورد بررسی دقیق قرار دادند تا ببینند فاصله میان دو استخوان اصلی تشکیل دهنده مفصل زانو چقدر است. دکتر متیو هوسا از دانشگاه ایالتی اوهایو می‌گوید: «آرتروز زانو یک بیماری پیشرونده است و در حین پیشرفت این بیماری، غضروف مفصل زانو آرام آرام تحلیل می‌رود و در نتیجه فاصله میان استخوان‌های اصلی تشکیل دهنده مفصل زانو کم خواهد شد. به عبارت دیگر فضای مفصل زانو کاهش می‌یابد.»

پژوهشگران در این مطالعه به مدت چهار سال، مصرف لبنیات این شرکت کنندگان را مورد بررسی قرار دادند و سالی یکبار نیز فضای داخلی مفصل زانوی این افراد را اندازه‌گیری کردند. در نهایت معلوم شد زنانی که بیشتر شیر نوشیده بودند، یعنی هفته‌ای هفت لیوان یا بیشتر، میان استخوان‌های اصلی مفصل زانویشان کمتر فاصله افتاده بود. این یافته‌ها نشان می‌دهد مصرف روزانه شیر روند پیشرفت آرتروز زانو را کند می‌کند. پیشتر نیز مطالعه محدودتری نشان داده بود شیر می‌تواند به زانوهای آرتروزی کمک کند. درست است که متخصصان هنوز توضیح دقیقی برای این خاصیت شیر کم چرب ندارند، اما شاید بتوان گفت ترکیبات قوی کلسیم و ویتامین D در شیر سبب این خاصیت می‌شود، زیرا می‌دانیم این ترکیبات تحلیل استخوان‌ها را کاهش داده و خطر سایش استخوان‌ها را نیز کم می‌کند.

اما چرا می‌گویند فقط شیر بدون چربی یا کم چرب از این خاصیت برخوردار است؟ اول آن که این تنها نوعی از شیر است که بیشتر شرکت کنندگان در این مطالعه می‌نوشیدند. دیگر آن که به طور کلی طیف وسیعی از یافته‌های علمی تاکید می‌کنند ضرر و زیان لبنیات دارای چربی فراوان از فوایدش بیشتر است: مثال بارز این یافته‌ها یکی دیگر از نتایج این پژوهش است. این مطالعه نشان می‌دهد مصرف پنیر، به دلیل میزان بالای چربی اشباع، سبب افزایش روند آرتروز زانو شده است. به این ترتیب متخصصان توصیه می‌کنند خانم‌ها شیر کم چرب را در برنامه غذایی روزانه خود بگنجانند؛ زیرا این شیر و به طور کلی خوراکی‌های سرشار از کلسیم در حفظ تراکم استخوان‌ها و پیشگیری از ابتلا به آرتروز مفید است. صرفاً نوشیدن یک لیوان شیر کم چرب در روز یا دریافت روزانه 1000 میلی گرم کلسیم از طریق منابع غذایی کم چرب کمک شایانی به مراقبت از همه استخوان‌های بدن خواهد کرد. / ضمیمه سیب

مسعود اینثاری