

دیابت دیابتی‌ها پسته خام بخورند

مطالعات محققان آمریکایی نشان می‌دهد که مصرف منظم پسته باعث مدیریت استرس در بیماران مبتلا به دیابت می‌شود.



مطالعات محققان آمریکایی نشان می‌دهد که مصرف منظم پسته باعث مدیریت استرس در بیماران مبتلا به دیابت می‌شود. به گزارش ایرنا، این محققان می‌گویند: دیابت به علت ناتوانی بدن در تولید یا مصرف انسولین به وجود می‌آید. انسولین ماده ای است که از سوی لوزالمعده تولید می‌شود و نقش آن استفاده از قند به عنوان عظیم‌ترین منبع انرژی بدن است. قرار گرفتن در معرض استرس و فشارهای عصبی باعث افزایش قند خون می‌شود و این افزایش در افراد مبتلا به دیابت بسیار شدیدتر است. مصرف پسته خام در افراد مبتلا به دیابت باعث می‌شود که فشار خون این افراد کنترل شود و سلامت قلب بهبود یابد. در واقع، مصرف دو وعده پسته بدون نمک در روز باعث می‌شود انقباض عروق کاهش پیدا کند و قلب فشار کمتری را متحمل شود. پسته منبع غنی فیبر، پتاسیم، مس، منگنز، فسفر، ویتامین B6 و آنتی‌اکسیدان است و باعث آرامش عروق می‌شود. همچنین مصرف پسته به تنظیم ضربان قلب منجر شده و کلسترول بد را کاهش می‌دهد.