

## انبه پایین آورنده قند خون چاق‌ها

نتایج یک مطالعه جدید پزشکی نشان می‌دهد خوردن نیمی از یک انبه در روز می‌تواند سطح قند خون را پایین آورد.



همشهری آنلاین: نتایج یک مطالعه جدید پزشکی نشان می‌دهد خوردن نیمی از یک انبه در روز می‌تواند سطح قند خون را پایین آورد.

به گزارش ایسنا، بررسی‌ها نشان می‌دهد تاثیر مصرف میوه انبه برای افراد بزرگسالی که به اضافه وزن مبتلا هستند و از سطح بالای قند خون رنج می‌برند، اعجاب آور است.

«ادرالین لوکاس» محقق ارشد این مطالعه از دانشگاه ایالت اوکلاهما گفت: انبه دارای ترکیب‌های زیست فعال بیشماری از جمله آنتی‌اکسیدان «مانگی‌فرین» است که به تاثیرات مفید انبه بر گلوکز خون کمک می‌کند. علاوه بر این، انبه دارای فیبر خوراکی است که می‌تواند در کاهش جذب گلوکز در جریان خون نقش داشته باشد.

در این بررسی پزشکان برای مدت 12 هفته تاثیر میزان 10 گرم انبه خشک و فریز شده را در بدن چند فرد بزرگسال مبتلا به چاقی ارزیابی کردند. در پایان این دوره مشاهده شد سطح قند خون تمامی افراد شرکت کننده کاهش داشته به رغم آنکه تغییرات قابل توجهی در وزن بدن آنان اتفاق نیفتاده است.

به گفته لوکاس، انبه می‌تواند برای افراد چاق یک گزینه غذایی باشد و به آنان کمک می‌کند سطح قند خون خود را حفظ کرده یا آن را پایین آورند.

به گزارش ساینس ورلد ریپرت، از آنجایی که این آزمایش در تعداد محدودی از افراد انجام شده لازم است برای تایید شدن نتایج آن آزمایش‌های کلینیکی بیشتری انجام شود.