

## کاهش قند خون با میوه کاکتوس



میوه کاکتوس که بیضی شکل و به رنگ قرمز بنفش و سطح آن پوشیده از خارهای ریز است، موجب کاهش قند خون می‌شود.

میوه کاکتوس که بیضی شکل و به رنگ قرمز بنفش و سطح آن پوشیده از خارهای ریز است، موجب کاهش قند خون می‌شود.

به گزارش ایسنا به نقل از نچرال نیوز، میوه کاکتوس خوردنی و به دلیل داشتن فیبر بالا و آنتی‌اکسیدان‌ها در بسیاری از نقاط جهان به ویژه آمریکای لاتین محبوب مردم بومی است.

کاکتوس مصارف پزشکی نیز دارد و برای درمان دیابت، کلسترول بالا، چاقی، کولیت و اسهال استفاده می‌شود. این میوه همچنین دارای خواص ضد ویروسی و ضد التهابی است.

مطالعات اولیه نشان می‌دهد که میوه کاکتوس می‌تواند سطح قند خون را در افراد مبتلا به دیابت نوع 2 کاهش دهد. میوه این گیاه منبع غنی از ترکیباتی موسوم به بتالین‌ها است که فیتوکمیکال‌های منحصر به فرد در میوه‌هایی به رنگ قرمز - بنفش مثل میوه کاکتوس و چغندر هستند.

بتالین‌ها در واقع گلیکوزیدهایی هستند که به کاهش قند خون کمک می‌کنند. در مطالعه پزشکی که در سال 1990 انجام گرفت معلوم شد این میوه برای دیابتی‌ها مفید است.

همچنین خاصیت آنتی‌اکسیدانی بتالین‌ها برای حفاظت از بافت جداره عروق خونی و سیستم لنفاوی بدن مفید است.