

دیابتی‌ها بیشتر سیر و پیاز بخورند

متخصص طب سنتی گفت: بیماران دیابتی بهتر است در برنامه غذایی خود مصرف سیر و پیاز را بیشتر کنند چون این سبزیها به دلیل ترکیبات گوگردی قندخون را کم می‌کنند.



سلامت نیوز: متخصص طب سنتی گفت: بیماران دیابتی بهتر است در برنامه غذایی خود مصرف سیر و پیاز را بیشتر کنند چون این سبزیها به دلیل ترکیبات گوگردی قندخون را کم می‌کنند.

حمید افراسیابی در گفت‌وگو با فارس گفت: بیماران دیابتی بهتر است در برنامه غذایی خود برخی خوراکی‌ها را داشته باشند تا به کاهش قندخون آنها کمک کند. مثلا خوردن پیاز و سیر از این نوع است.

وی ادامه داد: ترکیبات گوگردی در پیاز و سیر نقش اصلی را در کاهش قندخون دارند به طوری که باعث افزایش میزان انسولین در خون می‌شوند.

این متخصص طب سنتی افزود: مصرف خیار نیز به کاهش قند خون می‌کند چون این میوه دارای ماده‌ای شبیه انسولین است.

افراسیابی گفت: گیاه شنبليله نیز برای بیماران دیابتی توصیه می‌شود. مصرف این گیاه به هنگام صبح موجب کاهش قندخون ناشتا و بعد از غذا می‌شود. پودر دانه شنبليله نیز باعث کاهش چربی‌های خون می‌شود.

وی ادامه داد: همچنین به بیماران دیابتی توصیه می‌شود سوپ گشنیز، سوپ سبزیجات، ماهی، آبگوشت، خوراک ماهیچه و آلو بخارا، خورش سبب درختی، کته گشنیز و شوید، شربت آبغوره و رب انار را در برنامه غذایی خود بگنجانند.

افراسیابی گفت: مصرف خوراکی عصاره بابونه به کاهش سطح قند خون در بدن کمک می‌کند چراکه این گیاه عوارض دیابت را که کاهش قدرت دید و آسیب به کلیه‌ها است را کاهش می‌دهد.