

معجزه گشنیز و اسفناج برای دیابتی‌ها



مصرف گشنیز تسکین‌دهنده صفرا و برطرف کننده التهاب و تشنگی در بیماران دیابتی است و در مطالعات جدید مشخص شده گشنیز بر افزایش ترشح انسولین از پانکراس، کاهش قند خون و جلوگیری از بروز عوارض قلبی و عروقی در بیماران دیابتی موثر است.

همشهری آنلاین: مصرف گشنیز تسکین‌دهنده صفرا و برطرف کننده التهاب و تشنگی در بیماران دیابتی است و در مطالعات جدید مشخص شده گشنیز بر افزایش ترشح انسولین از پانکراس، کاهش قند خون و جلوگیری از بروز عوارض قلبی و عروقی در بیماران دیابتی موثر است.

یک متخصص طب سنتی رژیم غذایی مناسب برای بیماران مبتلا به دیابت را اعلام کرد و گفت: گشنیز و اسفناج در افزایش ترشح انسولین و کاهش قندخون موثر هستند.

مریم مقیمی گفت: بهتر است بیماران مبتلا به دیابت به جای مصرف شیرینی‌های مصنوعی از عسل و رب سیب استفاده کنند و بهترین میوه‌ها برای این بیماران سیب رسیده شیرین، گلابی، انار، آلو، زردآلو و شاتوت است که بیماران می‌توانند از آبمیوه‌های این میوه‌ها نیز استفاده کنند.

وی ادامه داد: مصرف ماهی و غذاهای دریایی به دلیل وجود امگا 3 و چربی‌های غیراشباع در بهبود دیابت و عوارض آن مفید است.

این متخصص طب سنتی گفت: همچنین مصرف جو تسکین کننده غلظت خون و صفراست و در پایین آوردن قند خون و افزایش حساسیت بافتی انسولین موثر است.

وی گفت: همچنین بر اساس توصیه‌های طب سنتی مصرف اسفناج برای بیماران دیابتی مفید است و برای آنها ملین محسوب می‌شود. این سبزی از افزایش آنزیم "آلدوز ردوکتاز" که یکی از مکانیسم‌های بروز عوارض دیابت است جلوگیری می‌کند. همچنین اسفناج قند خون را کاهش می‌دهد.

مقیمی گفت: مصرف آلو نیز حرارت صفرا را کاهش می‌دهد و باعث افزایش حساسیت بافتی به انسولین و کاهش نسبی قند خون می‌شود. همچنین مصرف نخود ملین و تولیدکننده خون است و طحال و کلیه را پاکسازی می‌کند.

این متخصص طب سنتی ادامه داد: همچنین به بیماران دیابتی توصیه می‌شود مصرف سیب را در برنامه غذایی خود داشته باشند چرا که علاوه بر کاهش قند خون از بروز عوارض دیابت جلوگیری می‌کند و حتی به افرادی که زمینه دیابت را در خانواده دارند توصیه می‌شود برای پیشگیری از ابتلا به دیابت سیب بخورند.

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