

با مصرف پیاز، قندخونتان را کاهش دهید

استفاده از گیاهان دارویی حتما باید زیر نظر پزشک انجام گیرد.



استفاده از گیاهان دارویی حتما باید زیر نظر پزشک انجام گیرد.

به گزارش خبرنگار کلینیک گروه علمی پزشکی باشگاه خبرنگاران جوان؛ دیابت نوع 2 مساله‌ای است در ایران که طبق آمارهای داده شده بین 7 تا 10 درصد جمعیت کشور را به خود اختصاص داده است قند خون امروزه یک سندروم متابولیسیم نامیده شده زیرا تنها یک عضو در آن دخالت ندارد و اعضای مختلف بدن در این کار دخالت دارد و باعث تغییر در میزان قند خون می‌شوند.

در مورد گیاهان دارویی که برای کاهش قند خون مورد نظر می باشد، تحقیقات بسیار وسیعی در دنیا انجام شده و در مقالات علمی حدود 1400 نوع گیاه نام برده شده که بر روی آنها مطالعاتی درباره قندخون انجام گرفته، اما در این میان، تعداد کمی از آنها دارای اثر بخشی در کاهش قند خون هستند.

دکتر کمالی در ادامه گفت: برخی از نمونه گیاهانی که طبق مطالعات انجام شده، آثار خوبی بر کاهش قند خون داشته اند عبارتند از میوه‌ی انار شیرین، پیاز در غذاها که روند بسیار خوبی در کاهش قند خون دارد، دارچین، گیاه کدو، گیاه گزنه که البته نتایج آن در کاهش قند خون قطعی نمی‌باشد و در سال های گذشته طی گزارشات وسیعی مبنی بر اینکه گزنه می‌تواند قند خون را تنظیم کند وجود داشته، ولی آثار گزنه نسبی می‌باشد و در برخی از افراد طبق ویژگی‌هایی که دارد می‌تواند قند خون را کاهش دهد، اما در برخی از افراد نیز ممکن است که این ویژگی کاهش دهنده قند خون را نداشته باشد.

گفتنی است، اگر قرار است که این گیاهان استفاده شود حتما باید زیر نظر تیم پزشکی و با شرایط و تدابیر خاصی که اعمال می‌شود، مصرف شود زیرا قند خون حوزه‌ای می‌باشد که به سبک زندگی، عادات غذایی، استرس که در یک اجتماع کار افراد، هوا ارتباط دارد.

هوای پاکیزه نقش بسیار مهمی در سلامت عمومی یک اجتماع دارد، همچنین برخی از مسائل حوزه‌های سبک زندگی و عادات غذایی توانایی این را دارند که قند خون را افزایش دهند.

دکتر کمالی گفت: در استفاده از گیاهان دارویی، سن افراد، میزان مصرف، شرایطی که فرد باید رعایت کند تاثیر دارند و در بهبود روند قند خون در جامعه نیز می‌توانند اثر بخش باشند.

تعداد نمونه‌های گیاهی تحقیق شده در دنیا بسیار بالا می‌باشد، زیرا بیماری قندخون در بسیاری از نقاط دنیا از قبیل کشورهای اروپایی، آمریکایی و خاورمیانه وجود دارد. این مشکل وجود دارد که هنگام پیشرفت قند خون، مسائل مختلفی در یک اجتماع بوجود می‌آید که مشکلات از قبیل بینایی، مشکلاتی در وضعیت شریان‌ها و ریه‌های این افراد، حوزه‌ای به نام نوروپاتی دیابتی که اگر پیشرفت کند منجر به قطع عضو می‌گردد و همچنین ایجاد زخم‌هایی در افراد دیابتی که در صورت عدم درمان باعث قطع عضو زخم شده می‌شود.

وی در پایان گفت: مشکلاتی که در اثر دیابت ایجاد می‌شود می‌تواند زندگی فردی اشخاص را دچار مشکلاتی کند پس باید به آن توجه زیادی شود.