

## چای بابونه برای کاهش قند خون

چای بابونه می‌تواند باعث کنترل قند خون و میزان آنتی‌اکسیدان‌های بدن افراد مبتلا به دیابت نوع ۲ شود.



چای بابونه می‌تواند باعث کنترل قند خون و میزان آنتی‌اکسیدان‌های بدن افراد مبتلا به دیابت نوع ۲ شود.

محققان وطنی با انجام بررسی‌هایی روی افراد مبتلا به دیابت به این نتیجه رسیده‌اند که نوشیدن روزانه 3 فنجان چای بابونه باعث کاهش میزان قند خون می‌شود.

پژوهشی که محققان دانشگاه علوم پزشکی تبریز انجام داده‌اند و نتایج آن در سایت National Center for Biotechnology Information به چاپ رسیده است، از تأثیر مثبت چای بابونه در کنترل قند خون خبر می‌دهد.

به عقیده‌ی این محققان چای بابونه باعث کاهش قند خون و افزایش میزان آنتی‌اکسیدان بدن مصرف‌کننده‌ها می‌شود.

### چای بابونه

محققان وطنی به مدت 2 ماه روی 64 مرد و زن بین 30 تا 60 ساله که مبتلا به دیابت نوع 2 بودند بررسی‌هایی انجام دادند.

گروهی از این داوطلب‌ها روزانه تا 3 فنجان چای بابونه (3 گرم بابونه، 150 میلی لیتر آب داغ) و گروهی دیگر 3 بار آب نوشیدند. محققان در طی این مدت به طور مرتب تست قند خون انجام دادند.

بابونه برای کنترل قند خون مفید است

بعد از 8 هفته بررسی مشخص شد که میزان انسولین در خون مصرف‌کننده‌های چای بابونه به میزان چشمگیری کاهش پیدا کرده و میزان آنتی‌اکسیدان آن‌ها افزایش یافته است.

به گزارش دیلی میل، آنتی‌اکسیدان «کرسستین» روی آنزیم‌هایی که باعث پیشرفت دیابت می‌شوند تأثیر دارد. بنابراین چای بابونه می‌تواند باعث کنترل قند خون و میزان آنتی‌اکسیدان‌های بدن افراد مبتلا به دیابت نوع 2 شود.

به نظر می‌رسد چنین کشفی امید تازه‌ای برای درمان دیابت باشد. البته خاصیت بابونه صرفاً به اینجا ختم نمی‌شود. پیش از این نیز محققان آمریکایی به این نتیجه رسیده بودند که بابونه حاوی ترکیبی به نام «اپی ژنین» است که از پیشرفت سلول‌های سرطانی جلوگیری می‌کند.