

## سلامت لوزالمعده با رژیم غذایی



لوزالمعده، زیر معده قرار دارد و با حفظ قندخون به سلامت بدن کمک می‌کند. هنگامی که قندخون افزایش پیدا می‌کند، به رگ‌های خونی آسیب می‌رساند.

لوزالمعده، زیر معده قرار دارد و با حفظ قندخون به سلامت بدن کمک می‌کند. هنگامی که قندخون افزایش پیدا می‌کند، به رگ‌های خونی آسیب می‌رساند. به همین دلیل است که مشکلات پانکراس اغلب به دیابت نوع یک یا دو منجر می‌شود. از طرفی پانکراس با مصرف غذاهای ناسالم به آسانی آسیب می‌بیند؛ با این حال برخی مواد غذایی وجود دارد که در بهبود عملکرد پانکراس نقش دارد. نتایج بررسی‌های علمی نشان می‌دهد که برنامه غذایی غنی از میوه و سبزی، بروز سرطان پانکراس را کاهش می‌دهد.

### کلم بروکلی

به نقل از سایت «نیوزویک»، این سبزی که یکی از سالم‌ترین گیاهان به حساب می‌آید، غنی از آنتی‌اکسیدان و ماده‌ای به نام سولفورافین است. کلم بروکلی کلسترول، مقاومت بدن به انسولین و استرس اکسیداتیو را کاهش می‌دهد. هر یک از این 3 عامل باعث آسیب دیدگی پانکراس می‌شود. بررسی دیگری که در سال 2012 انجام گرفت، ثابت می‌کند که مکمل‌های کلم بروکلی به طور چشمگیری میزان تراکم انسولین در خون بیماران مبتلا به دیابت را کاهش می‌دهد.

### گیلاس

برخلاف این تصور که مصرف میوه میزان قندخون را افزایش می‌دهد و برای مبتلایان به دیابت مضر است، مصرف میوه به ویژه گیلاس خطر دیابت نوع 2 را کاهش می‌دهد. علت این امر، خاصیت ضدالتهابی است که آسیب‌های عروقی لوزالمعده بر اثر دیابت را کاهش می‌دهد.

### سیر

سیر نه تنها برای سلامت قلب و عروق مفید است بلکه ضد فشار خون بالا و کاهش دهنده چربی است. این دو خاصیت کنترل گلیسمی و سلامت لوزالمعده را بهبود می‌دهد. نتایج تحقیق سال 2013 نشان می‌دهد که سیر، میزان قندخون ناشتا را متعادل می‌کند.

### سوپ گوجه فرنگی

یکی از بهترین راه‌های پیشگیری از بروز سرطان لوزالمعده، مصرف میوه و سبزی است. گوجه فرنگی نیز غنی از لیکوپن است که عامل ضدسرطانی قوی است و می‌تواند بروز سرطان لوزالمعده را کاهش دهد. در این زمینه مصرف سوپ گوجه فرنگی توصیه می‌شود.

### اسفناج

ماده‌ای به نام MGDG ماده قوی ضدسرطان است، زیرا مانع از تکثیر DNA در سلول‌های سرطانی می‌شود. نتایج بررسی‌های سال 2013 نشان می‌دهد که این ماده «MGDG» می‌تواند روند رشد سلول‌های سرطانی را کند کند و همچنین باعث مرگ سلول‌های سرطانی شود.

### ماست طبیعی

ماست طبیعی منبع عالی کلسیم است. علاوه بر آن دارای پروبیوتیک نیز است که از بروز عفونت جلوگیری می‌کند و در سیستم ایمنی بدن نقش دارد. مصرف این ماده، یکی از طبیعی‌ترین راه‌های محافظت از پانکراس و پیشگیری از آسیب دیدن بافت آن است.

## انگور قرمز

این میوه سرشار از میزان بالای پلی فنولز و ریزوراترول است که سوخت و ساز کربوهیدرات ها را در بدن تنظیم می کند و روند انتقال گلوکز به سلول ها را بهبود می بخشد. این دو به طور موثر انسولین را متعادل می کند.