

غذاهای شفا بخش در بیماران دیابتی



شنبليله، گزنه، آلوئه ورا، سیر، پیاز، دارچین، ریحان و ... برخی از مواد غذایی شفا بخش در دیابت هستند که به بهبود علائم و عوارض ناشی از دیابت کمک می کنند.

شنبليله، گزنه، آلوئه ورا، سیر، پیاز، دارچین، ریحان و ... برخی از مواد غذایی شفا بخش در دیابت هستند که به بهبود علائم و عوارض ناشی از دیابت کمک می کنند.

مواد غذایی ای وجود دارند که در بهبود علائم و عوارض ناشی از بیماری دیابت می توانند مفید و مؤثر واقع شوند که به آن ها عنوان غذاهای شفا بخش را داده اند. که این غذاها عبارتند از:

* جوی دو سر، پیاز، کنگر و حبوبات که قابلیت پائین آوردن گلوکز خون را دارند.

* جوانه ی گندم، موز نارس، بوقلمون، ماهی، فلفل قرمز و سبزی های برگ دار مثل کلم، گل کلم و گردو که همگی منابع خوبی از ویتامین B6 هستند، به کنترل قند خون کمک می کنند.

* گوشت بدون چربی، حبوبات، غلات کامل (سیوس دار)، دانه های کدو تنبل و دانه های روغنی از نظر عناصر کروم و روی غنی هستند که دیابتی ها از نظر این دو ماده ی معدنی عموماً کمبود دارند.

* انواع توت در کنترل عوارض چشمی دیابت مؤثر می باشد.

* جوانه ی گندم، تخم آفتاب گردان، روغن دانه ی به و بادام (همگی مقدار بالایی ویتامین E دارند) به بهبود گردش خون و نورپاتی بیماران دیابتی (مشکلات اعصاب حسی- حرکتی) کمک می کنند.

* آب گزنه، از زمان روم باستان برای تحریک گردش خون استفاده شده و گیاه قاصدک نیز به عنوان تحریک کننده ی کبد شناخته شده است.

* سیب به همراه پوست به دلیل وجود پکتین نقش عمده ای در کاهش قند خون دارد.

* مصرف انواع ماهی به خصوص سالمون، ساردین و خال مخالی در بیماران دیابتی بسیار مفید است.

* در افراد دیابتی احتمال ابتلا به بیماری های قلبی و آب مروارید بسیار بالا است. آنتی اکسیدان ها ترکیباتی هستند که تا حدودی از بروز این مشکلات در فرد دیابتی پیشگیری می نمایند. آنتی اکسیدان ها به طور فعال رادیکال های آزاد (مولکول هایی که به بافت بدن آسیب می رسانند) را از بدن بر می دارند و به علاوه اکسیداسیون چربی را مهار و از بروز آترواسکلروز (تصلب شرایین) جلوگیری می کنند.

این آنتی اکسیدان ها به وفور در سبزی ها و میوه ها وجود دارند. ویتامین C، ویتامین E، سلنیوم و بتاکاروتن از جمله آنتی اکسیدان های مهم و ضروری هستند. سبزی های سبز تیره و انبه: منبع عمده ی بتاکاروتن؛ روغن های گیاهی: منبع خوب ویتامین E؛ لیمو، پرتقال و به طور کلی مرکبات، کیوی، توت فرنگی و فلفل سبز: منبع خوب ویتامین C؛ و شیر، گوشت و انواع ماهی: منبع غنی از سلنیوم هستند.

تأثیر داروهای گیاهی بر میزان قند خون در افراد دیابتی

از زمان قدیم، گیاهان متفاوتی برای درمان این بیماری به کار برده می شد که از نظر علمی نیز تأثیر آن ها ثابت شده است. داروهای گیاهی می توانند در کاهش قند خون نقش مهمی را ایفا نمایند که در زیر به گیاهانی که در بیماری دیابت می تواند مؤثر باشد، اشاره شده است:

شنبليله

شنبليله یکی از پرمصرف ترین گیاهان برای کنترل بیماری دیابت به حساب می آید. شنبليله با کاهش سرعت جذب گلوکز در دستگاه گوارش موجب افزایش توانایی بدن در کنترل نمودن قند خون می گردد. تنها کافی است که دانه های شنبليله را یک شب کامل در یک لیوان آب خیس کنید و روز بعد آب آن را بخورید و دانه ها را بجوید.

دارچین

با افزایش سرعت سوخت گلوکز به وسیله ی سلول های بدن موجب جلوگیری از افزایش ناگهانی قند خون می گردد. علاوه بر آن دارچین مانع ایجاد رادیکال های آزاد خطرناک می شود. امروزه شرکت های مختلف دارویی مکمل دارچین را نیز تولید کرده که مصرف آن در بیماران دیابتی توصیه می شود.

آلوئه ورا

آلوئه ورا به عنوان گیاه شفابخش شناخته شده است. شیره خشک شده و ژل که از قسمت داخل برگ ها به دست می آید در کاهش میزان گلوکز خون بسیار مؤثر است.

اسفرزه

این گیاه باعث کاهش میزان کلسترول (در نتیجه باعث کاهش خطر ابتلا به بیماری های قلبی می شود) و قند خون می شود. همچنین به دلیل دارا بودن مقدار بالای فیبر، یبوست را برطرف می کند.

ریحان

این گیاه، روند ترشح انسولین را آسان تر می کند. به طور کلی هر گیاهی که لوزالمعده (پانکراس) و کبد را تقویت کند، در درمان دیابت مفید است.

برگ های انبه

برگ های انبه درمان مؤثری برای بیماری دیابت است و عوارض ناشی از دیابت را از بین می برد. برگ های انبه را به مدت ۲۴ ساعت در آب خیس کنید. سپس برگ ها را بفشارید و آب به دست آمده را بخورید یا برگ های انبه را خشک و سپس آسیاب کنید و روزی ۲ بار با آب مصرف کنید.

قره قاط

قره قاط عوارض ناشی از دیابت مانند آسیب های چشمی و آب مروارید را کاهش می دهد.

جینکوبیلوبا

عصاره این گیاه برای پیشگیری و درمان مراحل اولیه ناراحتی عصبی ناشی از دیابت مؤثر است.

پیاز

پیاز تأثیر قابل ملاحظه ای در کاهش قند خون دارد. پیاز روی سوخت و ساز گلوکز در کبد تأثیر می گذارد و باعث افزایش ترشح انسولین می شود.

سیر

این گیاه بهترین درمان برای کاهش مستقیم قند خون، بازسازی سلول های لوزالمعده (پانکراس) و تحرک آن برای تولید انسولین به حساب می آید.

گیاهانی نظیر سنبل الطیب، برگ توت سیاه، برگ درخت گردو و تخم گشنیز نیز می توانند در کاهش قند خون مفید باشند.