

## خواص مصرف فلفل دلمه برای افراد دیابتی

به گفته متخصصین تغذیه، خوردن یک فلفل دلمه در روز موجب کاهش خطر ابتلا به چاقی و دیابت می شود.



به گفته متخصصین تغذیه، خوردن یک فلفل دلمه در روز موجب کاهش خطر ابتلا به چاقی و دیابت می شود.

به گزارش خبرنگار مهر، افراد دیابتی مجبور به پیروی از یک رژیم غذایی خاص هستند. به گفته کارشناسان تغذیه، افزودن فلفل دلمه به رژیم غذایی این گروه از افراد نه تنها موجب کنترل سطح گلوکز خون شان می شود بلکه احتمال بروز عوارض و مشکلات حاد برای سلامت آنها را نیز کاهش می دهد.

به گفته کارشناسان، فلفل دلمه موجب کاهش روند جذب کربوهیدرات ها و لیپیدها می شود. آنتوسیانین های موجود در فلفل دلمه مانع از فعالیت دو آنزیم گوارشی آلفاگلوکزیداز و لیپاز می شود. با کاهش فعالیت این دو آنزیم، هضم کربوهیدرات ها و لیپیدها هم کاهش می یابد، غلظت قند خون و لیپیدها هم کاهش می یابد در نتیجه سطح گلوکز خون فرد کنترل می شود.

فلفل دلمه حاوی میزان بالای مواد فیتوشیمیایی است که همچون آنتی اکسیدان های قوی عمل می کنند. این ترکیبات همچون تنظیفی مانع از رادیکال های آزاد مضر منتشرشده بواسطه فشار اکسایشی می شوند و ریسک بروز مشکلات ناشی از بیماری دیابت را کاهش می دهند.

همچنین میزان کالری فلفل دلمه بسیار پایین است. در صورت چاقی و دارای سابقه دیابت خانوادگی، به شدت در معرض ابتلا به دیابت قرار دارید. مطالعات نشان داده اند مصرف فلفل دلمه در کنار ورزش به کاهش وزن کمک کرده و سطح قند خون شما را تحت کنترل نگه می دارد. فلفل دلمه دارای مواد چربی سوز است و سرعت متابولسم بدن را افزایش می دهد، در نتیجه چاقی را تحت کنترل نگه داشته و سلامت عمومی بدن شما را بهبود می بخشد.