

## دمنوشی که قند خونتان را در ماه رمضان تنظیم می‌کند

دمنوش بادیان رومی، میزان قند خون شما را هنگام افطار تنظیم کرده و روند هضم غذا را تسهیل می‌کند.

به گزارش سایت خبری پرسون به نقل از اخبارک نت، انیسون یا بادیان رومی یکی از بهترین گیاهانی است که به درمان بسیاری از مشکلات معده کمک می‌کند؛ به گونه‌ای که مطالعات اخیر نشان داده است که نوشیدنی آن یکی از بهترین درمان‌ها برای مشکلات گوارشی است.

پزشکان نوشیدن انیسون را بعد از افطار در ماه رمضان توصیه می‌کنند، زیرا به تسریع هضم غذا کمک کرده و از زخم معده جلوگیری می‌کند.

مطالعات اخیر نشان داده است که دانه‌های بادیان رومی و ترکیبات آن دارای خواص ضد میکروبی قدرتمندی هستند که از عفونت جلوگیری کرده و از رشد قارچ‌ها و باکتری‌ها جلوگیری می‌کنند.

یک مطالعه تأیید کرد که دانه‌های بادیان رومی و روغن اساسی آن به ویژه در برابر برخی از گونه‌های قارچ، از جمله مخمرها و درماتوفیت‌ها، نوعی قارچ که می‌تواند باعث بیماری‌های جدی پوستی شود، مؤثر هستند.

برخی تحقیقات نشان می‌دهد که آنتول موجود در این دانه‌ها ممکن است سطح قند خون را به ویژه در زمان افطاری در ماه مبارک رمضان کنترل کند.

در یک مطالعه ۴۵ روزه بر روی موش‌های دیابتی، آنتول با تغییر در سطح چندین آنزیم اصلی به کاهش قند خون کمک کرد و عملکرد سلول‌های لوزالمعده را که انسولین تولید می‌کنند، تقویت کرد.