

## تنظیم قند خون با چند نوع مواد غذایی

دیابت نوعی بیماری خود ایمنی است که به افزایش سطح قند خون در بدن منتهی می‌شود. با ۷ نوع ماده غذایی می‌توانید به تنظیم قند خون خود کمک کنید.

به گزارش سایت خبری پرسون، بسیاری از افراد از دیابت رنج می‌برند و حتی بعضی افراد از بیماری خود آگاه نیستند و سطح قند خون در این افراد بسیار بالاست. دیابت نوعی بیماری خود ایمنی است که به افزایش سطح قند خون در بدن و مقاومت به انسولین منتهی می‌شود.

قند خون بالا حتی در کوتاه مدت ممکن است به علائم و نشانه‌هایی منجر شود که سردرد و تاری دید از جمله آن‌ها هستند. مشکلاتی که در اثر بالا بودن سطح قند به صورت بلند مدت ممکن است تجربه کنید شامل بیماری‌های کلیوی و قلبی می‌شود. با این حال برخی درمان‌های خانگی وجود دارد که می‌تواند هم سطح انسولین را کنترل کند و هم به تنظیم قند خون کمک کند.

### ۱. دارچین

اعتقاد بر این است که این ادویه شفاف‌بخش، حساسیت به انسولین را بهبود می‌بخشد (مقاومت به انسولین را کاهش می‌دهد)، سطح قند خون را کاهش می‌دهد و می‌تواند به کنترل وزن کمک کند. روش‌های متنوع و خوشمزه‌ای برای مصرف دارچین وجود دارد. مثلاً می‌توانید آن را در چای یا قهوه‌تان بریزید.

به منظور آزمایش تاثیر دارچین بر دیابت حداقل ۳ پژوهش بالینی انجام شده است. در یک پژوهش، دارچین در قالب کپسول به مدت ۴۰ روز به افراد دیابتی داده شد. نتایج این پژوهش مثبت بود. در سطح قند خون ناشتا و کلسترول ال‌دی‌ال (کلسترول بد) شرکت‌کنندگان در این پژوهش بهبودهایی دیده شد.

از آنجایی که دُر دارچینی که باید مصرف کنید هنوز مشخص نیست، باید دقت کنید یک‌باره مقدار زیادی از آن مصرف نکنید، چون می‌تواند برای معده مشکل ایجاد کند.

### ۲. زنجبیل

این ریشه خوراکی فوق‌العاده قدرتمند بخشی رایج در غذاهای آسیایی است. این ادویه برای بهبود حساسیت به انسولین، اکسیداسیون و کلسترول کاربرد دارد اما این پژوهش در ابتدا روی حیوانات انجام شد. باید پژوهش بیشتری روی انسان‌ها انجام شود تا اثرات آن روی دیابت به طور قطع مشخص شود.

### ۳. شنبلیله

مطالعاتی که روی شنبلیله صورت گرفته نیز حاکی از نشانه‌های مثبتی است. این مطالعات نشانه‌دهنده بهبود قند خون ناشتا و حساسیت به انسولین هستند.

### ۴. زردچوبه

این ادویه زرد درخشان را می‌توان هم به صورت پودر تهیه کرد و هم به صورت ریشه خریداری کرد. زردچوبه سال‌هاست که به عنوان داروی گیاهی ضد عفونی‌کننده و ضد التهاب در آسیا استفاده می‌شود. تاکنون در رابطه با این ادویه هیچ مطالعه بلند مدتی روی بیماران دیابتی انجام نشده است. با این حال، پژوهش‌هایی که انجام شده نشان می‌دهد زردچوبه بسیاری از علائم التهابی را که در دیابت بیش از حد فعال است، کاهش می‌دهد. همچنین برای واکنش نشان دادن به انسولین مفید است. بد نیست بدانید این ۱۰ ماده غذایی نیز با التهاب در بدن مبارزه می‌کنند.

### ۵. جینسنگ

جینسنگ می‌تواند به تنظیم سطح قند خون‌تان کمک کند. هم‌چنین می‌تواند برای حساسیت به انسولین مفید باشد. این گیاه هزاران سال است که در طب شرقی مورد استفاده بوده است.

### ۶. گیاه قدرتمند مریم گلی

این گیاه را می‌توان به صورت دمنوش مصرف کرد که بسیار خوش طعم است. دمنوش مریم گلی می‌تواند برای تنظیم قند خون و سطح انسولین مفید باشد. همچنین می‌تواند به عملکرد کبد کمک کند.

#### ۷. چای سبز

شاید اغراق نباشد که بگوییم چای سبز قدرتمندترین چای دنیاست. پلی فنول موجود در چای سبز یک آنتی‌اکسیدان موثر است. همچنین برای تنظیم ترشح قند خون و کنترل سطح انسولین مفید است. این چای برای تمدد اعصاب یا مصرف قبل از هر وعده غذایی یک نوشیدنی عالی است.

از آنجایی که ممکن است استفاده از این ادویه‌ها و دمنوش‌ها در برنامه غذایی روزانه‌تان دشوار باشد، شاید ایده بدی نباشد که مصرف غذایی را با مصرف مکمل‌ها ترکیب کنید. در حال حاضر، باید درباره مقداری که این ادویه‌ها را در غذاها مصرف می‌کنید یا به عنوان مکمل دریافت می‌کنید، احتیاط کنید.

به علاوه، پیش‌دیابت اختلالی است که طی آن سطح قند خون بالا می‌رود، اما به قدری بالا نیست که بتوان دیابت را به‌طور کامل تشخیص داد. توصیه می‌شود با برخی ادویه‌های این فهرست یک پرهیز غذایی را آغاز کنید تا قبل از این‌که دیر شود، بتوانید روی سطح قند خون‌تان کنترل داشته باشید. افزودن این ادویه‌ها به دستور پخت غذاها یا مصرف آن‌ها به صورت دمنوش می‌تواند موثر باشد.

در حالی که برای تعیین عملکرد دقیق این ادویه‌ها روی دیابت پژوهش بیش‌تری لازم است، اما به نظر می‌رسد برای شروع استفاده از آن‌ها به عنوان سلاحی علیه بیماری یا پیشگیری از اختلالات و بیماری‌ها شواهد کافی وجود داشته‌باشد. از آنجا که این ادویه‌ها سمی نیستند، برعکس بسیاری از داروها که می‌توانند سمی باشد، به نظر می‌رسد افزودن‌شان به رژیم غذایی‌تان یک حرکت مثبت باشد. هزاران سال تجربه مثبت با این ادویه‌ها در طب سنتی نیز نشان می‌دهد که نه تنها برای دیابت، بلکه می‌توانند برای سلامت کلی نیز مفید باشد.