کد خبر: ۴۱۴۶۴۹
یکشنبه ۱۳ شهریور ۱۴۰۱ ۲۲:۵۱

قند خون تان را به این گیاه بسپارید

افرادی که به دیابت دچار هستند و می خواهند سطح قند خون خود را به طور طبیعی کنترل کنند.

به گزارش سایت خبری پرسون، افرادی که به دیابت دچار هستند و می خواهند سطح قند خون خود را به طور طبیعی کنترل کنند، باید برگ های کاری را به رژیم غذایی خود بیفزایند. زیرا برگ کاری می تواند از سلول های تولید کننده انسولین در پانکراس محافظت کرده و آن ها را تحریک کند. این برگ ها، قند خون را پایین خواهند آورد.

علاوه بر این، برگ‌های کاری متابولیسم کربوهیدرات را نیز تحت تاثیر قرار می‌دهند و خطر ابتلا به استرس اکسیداتیو را کاهش می‌دهند. روزانه با معده خالی چند برگ کاری بجوید. حتی افراد می‌توانند برگ کاری را به سوپ یا سالاد خود نیز اضافه کنند. این برگ‌ها غنی از آنتی اکسیدان‌ها بوده و از اکسیداسیون کلسترول جلوگیری می‌کند.

برگ‌های این گیاه همچنین به افزایش سطح کلسترول خوب کمک خواهد کرد. برگ‌های کاری افراد را در برابر بیماری‌هایی مانند بیماری قلبی و آترواسکلروز محافظت می‌کند. این بیماری‌ها می‌توانند باعث مرگ زودرس شوند. در مراحل ابتدایی این برگ‌ها به پاک کردن بدن و حذف سموم مضر، در قالب دفع ادرار و مدفوع، کمک خواهد کرد. در مراحل بعدی برگ‌های کاری به کاهش چربی و کربوهیدرات‌های ناخواسته و تجمع یافته در بافت‌های بدن کمک می‌کنند. برگ کاری می‌تواند روند بهبود زخم، بریدگی و سوختگی را تسریع کند.