کد خبر: ۴۱۷۴۲۵
سه شنبه ۲۹ شهریور ۱۴۰۱ ۱۰:۱۳

این روغن به پیشگیری از ابتلا به دیابت نوع ۲ کمک می‌کند

ترکیبات فنلی و فعالیت آنتی‌اکسیدانی روغن فلفل سیاه همراه با اقدامات درمانی لازم می‌تواند به مدیریت یا پیشگیری از ابتلا به دیابت نوع ۲ کمک کند.

به گزارش سایت خبری پرسون، به گفته کلینیک مایو ایالات متحده دیابت نوع یک می‌تواند یک بیماری ژنتیکی باشد یا ممکن است در پاسخ به یک ویروس ایجاد شود. دیابت نوع ۲ اغلب در بزرگسالان ایجاد می‌شود اما می‌تواند از دوران کودکی یا نوجوانی آغاز شود. بدن افراد مبتلا به دیابت نوع ۲ انسولین کافی تولید نمی‌کنند؛ در نتیجه سلول‌ها به درستی از انسولین استفاده نکرده و سطح قند خون را تخریب می‌کنند.

هیچ درمان شناخته شده‌ای برای هر ۲ نوع دیابت وجود ندارد اما می‌توان دیابت نوع ۲ را با تغذیه سالم، کاهش وزن و ورزش کنترل کرد.

بنیاد ملی کلیه ایالات متحده توصیه می‌کند برای حمایت از سلامت کلیه‌ها، فلفل چیلی از جمله فلفل سیاه را به رژیم غذایی خود اضافه کنید.

در حال حاضر بیش از ۲۰۰۰ گونه فلفل سیاهیان(Piperaceae) وجود دارد. با این حال تعداد کمی از گونه‌های آن برای سلامتی فایده دارد. روغن ضروری فلفل سیاه برای مصارف درمانی و پزشکی از دانه‌های گیاه فلفل سیاه(Piper Nigrum) استخراج می‌شود که خواص آنتی‌اکسیدانی و ضد التهابی را نشان می‌دهد.

افراد مبتلا به دیابت نوع ۲ اغلب مشکلاتی مانند گردش و فشار خون بالا دارند. مطالعه منتشر شده در سال ۲۰۱۳ در نشریه پیشرفت در علوم فارماکولوژی(Advances in Pharmacological Sciences) نشان داد روغن فلفل سیاه می‌تواند به مدیریت علائم دیابت از جمله فشار خون بالا کمک کند.

این مطالعه نشان داد ترکیبات فنلی و فعالیت آنتی‌اکسیدانی روغن فلفل سیاه همراه با اقدامات درمانی لازم می‌تواند به مدیریت یا پیشگیری از ابتلا به دیابت نوع ۲ کمک کند.

فلفل سیاه ممکن است به جذب ترکیب کورکومین، ماده اولیه ضد التهابی در زردچوبه نیز کمک کند. یک بررسی بالینی در سال ۲۰۱۳ نشان داد نتایج مطالعات نشان می‌دهد کورکومین ممکن است به پیشگیری از ابتلا به دیابت و کاهش سطح بالای قند خون مرتبط با آن کمک کند. با حمایت از جذب کورکومین، روغن فلفل سیاه ممکن است به مدیریت علائم دیابت کمک کند یا در پیشگیری از دیابت نقش داشته باشد.

روغن ضروری فلفل سیاه عصاره غلیظی است که از دانه‌های فلفل سیاه به دست می‌آید. در حال حاضر هیچ دستورالعمل غذایی برای میزان مصرف فلفل سیاه وجود ندارد؛ با این حال مصرف بیش از حد فلفل سیاه می‌تواند باعث ناراحتی معده و سایر عوارض گوارشی شود؛ بنابراین بهتر است از آن به میزان کم استفاده کنید.

برای استفاده از روغن فلفل سیاه برای دیابت، بوی آن را استشمام کنید یا آن را روی پوست بمالید. برای استنشاق چند قطره را در آب داغ بریزید یا به دیفیوزر اضافه کنید و بخار آن را تنفس کنید. همچنین می‌توانید چند قطره به یک توپ پنبه‌ای اضافه کنید و ترکیبات روغن را تنفس کنید. هنگام استنشاق روغن برای بهترین نتیجه نفس‌های طولانی و عمیق بکشید.

از طرف دیگر می‌توانید روغن فلفل سیاه را در یک روغن حامل مانند روغن زیتون یا روغن بادام شیرین رقیق کنید و آن را روی پوست بمالید. به ازای هر انس روغن حامل چند قطره روغن فلفل سیاه اضافه کنید.

منبع: ایسنا