

درمان فوری قند خون با این آجیل خوشمزه

خوردن منظم این آجیل که در ادامه معرفی می‌کنیم ممکن است منجر به بهبود وزن بدن و قند خون در افراد دارای اضافه وزن و چاق شود.

به گزارش سایت خبری پرسون، به نقل از سیناپرس، طبق یک مطالعه، خوردن منظم بادام ممکن است منجر به بهبود وزن بدن و قند خون در افراد دارای اضافه وزن و چاق شود.

به گفته محققان، گروهی که بادام دریافت کردند، کاهش قابل توجهی در وزن بدن، شاخص توده بدنی (BMI) و اندازه دور کمر در طول دوره مداخله به دست آوردند و کلسترول کل خود را کاهش دادند. ویسواناتان موهان (Viswanathan Mohan) رئیس تحقیقات دیابت در بنیاد تحقیقات دیابت چنای و یکی از محققان این مطالعه، گفت: مصرف کنندگان بادام ما هم در وزن بدن و هم در قند خون بهبودهایی داشتند.

موهان توضیح می‌دهد: چاقی یک مشکل بهداشتی است که در سرتاسر جهان دیده می‌شود و می‌دانیم که چاقی خطر ابتلا به بیماری‌های مزمن مانند دیابت نوع ۲ را افزایش می‌دهد.

ما همچنین می‌دانیم که این یک مشکل پیچیده است که به شدت با دیابت در هم تنیده است و فکر می‌کنیم راه حل نسبتاً ساده‌ای را شناسایی کرده ایم. گایاتری راجاگوپال (Gayathri Rajagopal) محقق دکترا در دانشگاه مدرسو و پژوهشگر ارشد این مطالعه، خاطرنشان کرد که بادام خواران عملکرد سلول‌های بتا خود را که سلول‌هایی در پانکراس هستند که انسولین را می‌سازند، بهبود می‌بخشند.

به گفته محققان، این یافته برای افراد مبتلا به پیش دیابت بسیار مهم است و نشان می‌دهد که مصرف منظم بادام می‌تواند شروع دیابت را به تاخیر بیندازد. راجاگوپال گفت: علاوه بر این، ما می‌دانیم که بادام باعث افزایش احساس سیری می‌شود و آن را به یک میان وعده سالم برای افراد مستعد دیابت نوع ۲ تبدیل می‌کند.

محققان همچنین دریافتند: شرکت کنندگان پس از مصرف منظم بادام، سطح کلسترول تام و تری گلیسیرید بهتری داشتند که هر دو برای مدیریت چاقی و دیابت بسیار مهم هستند. آجیل‌هایی مانند بادام جزء رژیم غذایی سالم هستند که می‌توانند خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی را نیز کاهش دهند. بادام در هر وعده ۲۸ گرمی، ۶ گرم پروتئین گیاهی دارد.

پژوهشگران اضافه کردند: محتویات اسید چرب مطلوب و دربرگیرنده بالای ویتامین E بادام با بهبود کلسترول و تری گلیسیرید مطابقت دارد که در این مطالعه مشاهده کردیم.

محققان افزودند: علاوه بر این، بهبود در وزن بدن، عملکرد لوزالمعده، کاهش مقاومت به انسولین و قند خون بهتر نشان می‌دهد که بادام برای سلامتی متابولیک قلب مفید است.

علاوه بر این، شرکت کنندگان در طی ۱۲ هفته کاهش قابل توجهی در وزن بدن، شاخص توده بدنی، دور کمر، گلوکز و تری گلیسیرید داشتند. شرکت کنندگان همچنین ۱۳ درصد کربوهیدرات کمتری مصرف کردند، کالری دریافتی از چربی را افزایش داده و افزایش مصرف پروتئین را تجربه کردند. شرح کامل این مطالعات و یافته‌های حاصل از آن در آخرین شماره مجله تخصصی *Frontiers in Nutrition* منتشر شده است.