

محققان استرالیایی می گویند؛ مصرف ویتامین C به کاهش قندخون کمک می کند/توصیه به دیابتی ها



محققان عنوان می کنند مصرف ویتامین C به کاهش قندخون کمک کرده و برای افراد مبتلا به دیابت مفید است.

به گزارش پایگاه خبری صنعت غذا و کشاورزی، تحقیقات نشان می دهد مکمل ویتامین C می تواند با کاهش میزان قندخون افزایش یافته در طول روز برای افراد دیابتی مفید باشد. همچنین ویتامین C برای سلامت قلب هم مفید است.

«گلن وادلی»، عضو تیم تحقیق از دانشگاه دیکین استرالیا، در این باره می گوید: «افزایش قندخون از فاکتورهای پرخطر بیماری قلبی-عروقی در افراد مبتلا به دیابت است.»

مطالعات نشان می دهد کپسول های ویتامین C موجب کاهش میزان فشارخون سیستولیک و دیاستولیک می شود.

مطالعه قبلی نشان داده اند که ویتامین C بی نهایت برای افراد مبتلا به سندرم متابولیک مفید است.

همچنین مصرف ۵ تا ۱۰ وعده میوه و سبزیجات در روز به تامین فیبر و ویتامین C موردنیاز بدن کمک می کند و در حفظ سلامت روده ها هم مفید است. به گفته محققان در صورت وجود مشکل در عملکرد روده، مواد سمی وارد جریان خون شده و در نهایت منجر به کمبود ویتامین C و ویتامین E موردنیاز برای عملکرد مناسب بدن می شود.