مطالعات نشان می دهد؛ تاثیر آب گشنیز در کنترل قندخون



طبق نتایج برخی مطالعات، آب گشنیز می تواند به کنترل میزان قندخون در افراد دیابتی کمک کند.

به گزارش پایگاه خبری اگروفودنیوز؛ گشنیز مملو از فسفر، کلسیم، منیزیم، پتاسیم، سدیم و ویتامین های A، B، C و K است که می تواند به افزایش سلامت و تندرستی کمک کند. این گیاه دارویی می تواند سیستم ایمنی را تقویت کند.

گشنیز حاوی بورنئول و لینالول است که به بهبود عملکرد کبد کمک کرده، حرکات روده را تنظیم می کند و اسهال را بهبود می بخشد. همچنین می تواند به مقابله با ورم ملتحمه، اختلالات قند خون و بیماری های چشم کمک کند.

بعلاوه گشنیز دارای خواص ضدالتهابی و ضدباکتریایی است و می تواند به کنترل کلسترول، تحریک اشتها و افزایش روند هضم هم کمک نماید.

اما جالب تر اینکه گشنیز می تواند میزان قندخون را نیز کنترل نماید. گشنیز دارای خاصیت تحریک کنندگی بر غدد درون ریز است که موجب افزایش ترشح انسولین از لوزالمعده شده و در نتیجه میزان انسولین خون را افزایش می دهد. مصرف این گیاه دارویی می تواند به تنظیم جذب قند درصورت اُفت قندخون کمک نماید.

نتایج برخی مطالعات هم نشان داده اند عصاره دانه های گشنیز حاوی ترکیبات مهمی هستند که درصورت رهاشدن در خون موجب حرکات شبه انسولین شده و در تنظیم میزان قندخون مفیدند.