

کاهش قند خون با میوه بلوبری



تا زمانی که سطح قند خون را حفظ کنید، دیابت نوع ۲ تقریباً منتفی است، این در حالی است که ثابت شده برخی میوه‌ها سطح خون را تثبیت می‌کنند.

به گزارش پایگاه خبری صنعت غذا و کشاورزی، سایت اکسپرس نوشت دیابت نوع ۲ یک بیماری مزمن است که در آن سطح قند خون مدام افزایش می‌یابد و مستلزم کشف راه‌های آسان برای حفظ ثبات آن است. قند خون یا گلوکز به عنوان قند اصلی موجود در خون شناخته می‌شود. بدن از طریق غذا خوردن که برای انرژی و مواد مغذی لازم است قند خون دریافت می‌کند.

قند خون بالا می‌تواند به عروق خونی که اندام‌های حیاتی را تأمین می‌کنند، آسیب رساند. پانکراس، یکی از اعضای موجود در ناحیه شکم، معمولاً موظف به ترشح انسولین برای تنظیم سطح قند خون است. در صورت ابتلا به دیابت نوع ۲، پانکراس نمی‌تواند انسولین کافی را برای تنظیم قند خون تأمین کند. افراد دیابتی هم به طور نامتناسب در معرض خطر افزایش سطح قند خون قرار دارند.

این سایت بر وجود روش‌هایی تأکید کرد که می‌توان از طریق آن‌ها با تصمیم‌گیری‌های غذایی سالم، سطح قند خون را کاهش داد. بلوبری، داروی شفا بخش بیماران دیابتی شواهد نشان می‌دهد که برخی از مواد مغذی دارای خاصیت کاهش قند خون هستند که مهمترین آن‌ها

میوه بلوبری است.

تحقیقات نشان می‌دهد که بلوبری یک داروی گیاهی رایج است که برای کاهش سطح قند خون در افراد دیابتی نوع ۲ استفاده می‌شود. براساس یک مطالعه عصاره بلوبری (حاوی معادل ۵۰ گرم میوه تازه است) میزان قند خون را در بزرگسالان مبتلا به دیابت نوع ۲ به طور موثرتری نسبت به داروهای مسکن کاهش می‌دهد.

مطالعه دیگری که طی مدت هشت هفته انجام شد، نشان داد که یک رژیم غذایی غنی از بلوبری تازه ترشح انسولین را در بزرگسالان مبتلا به سندرم متابولیک (گروهی از شرایط که خطر ابتلا به دیابت نوع ۲، سکته مغزی و بیماری‌های قلبی را افزایش می‌دهد) بالا می‌برد.

کارشناسان معتقد هستند که بلوبری مشابه برخی از داروهای کاهش دهنده قند خون از اختلال و جذب کربوهیدرات در روده جلوگیری می‌کند و می‌تواند باعث افزایش قند خون شود، زیرا نسبتاً سریع به گلوکز تجزیه می‌شوند.

مطالعات انجام شده روی حیوانات نشان می‌دهد که آنتوسیانین موجود در بلوبری نیز می‌تواند ترشح انسولین را تحریک کند.

علاوه بر کاهش مصرف کربوهیدرات و افزودن بلوبری به رژیم غذایی، باید دست کم ۲ ساعت و نیم در هفته فعالیت داشته باشید.