

عسل به کاهش قند خون و کلسترول کمک می کند



بر اساس یک مطالعه جدید، عسل خام می تواند به کاهش سطح کلسترول و قندخون کمک کند.

به گزارش پایگاه خبری صنعت غذا و کشاورزی (اگرو فود نیوز)، به نقل از مدیکال نیوز، یک مطالعه جدید نشان می دهد که عسل، برخلاف سایر شیرین کننده ها، ممکن است در واقع برای سلامت قلب و عروق مفید باشد.

این مطالعه نشان می دهد که عسل، به ویژه عسل خام و تک گل، ممکن است جایگزین سالم تری برای قندی باشد که مصرف می شود.

محققان دانشگاه تورنتو کانادا تاکید می کنند که شکر مصرفی خود را با عسل جایگزین کنید.

برای افرادی که رژیم غذایی سالمی دارند که در آن کمتر از ۱۰ درصد کالری روزانه از قند تأمین می شود، عسل در واقع فواید قلبی متابولیک را به همراه دارد.

این مطالعه مروری بر اثرات عسل در ۱۸ آزمایش تغذیه کنترل شده با ۱۱۰۵ فرد عمدتاً سالم است.

در مجموع، آزمایشها نشان داد که عسل گلوکز خون ناشتا (سطح قند

خون با معده خالی)، کلسترول کل و «بد» (LDL) و همچنین نشانگر بیماری کبد چرب را کاهش می‌دهد. آنها همچنین دریافتند که عسل نشانگرهای التهاب را افزایش می‌دهد.

در حالی که انواع قندها با مشکلات مربوط به متابولیک قلبی مرتبط هستند و عسل ۸۰٪ قند دارد، نویسندگان این مطالعه پیشنهاد می‌کنند که عسل ممکن است در دسته‌بندی خاص خود قرار داشته باشد و به عنوان یک غذای سالم ارزش توجه ویژه را داشته باشد.

محققان دریافتند که عسل خام و عسل تک گل بیشترین فواید متابولیک قلبی را دارند.

برخلاف اکثر شیرین کننده ها، قدرت شیرین کنندگی عسل منحصراً از قندهای معمولی مانند فروکتوز و گلوکز ناشی نمی‌شود.

دکتر «تاوسیف احمد خان»، یکی از نویسندگان این مطالعه، می‌گوید: «حدود ۱۵ درصد عسل از ده‌ها قند کمیاب به عنوان مثال، ایزومالتولوز، کوجی بیوز، ترهالوز، ملزیتوز و غیره تشکیل شده است که نشان می‌دهد مزایای فیزیولوژیکی و متابولیکی زیادی از جمله بهبود پاسخ گلوکز، کاهش مقاومت به انسولین، و افزایش رشد باکتری‌های مرتبط با یک روده سالم را داراست.»

وی در ادامه افزود: «همچنین عسل حاوی بسیاری از مولکول‌های زیست فعال از جمله پلی فنول‌ها، فلاونوئیدها و اسیدهای آلی است که دارای مجموعه‌ای از خواص دارویی از جمله اثر آنتی‌بیوتیکی، اثر ضد سرطانی، اثر ضد چاقی، محافظت در برابر آسیب رادیکال‌های آزاد و کاهش التهاب و غیره هستند.»

محصولات عسل اغلب پاستوریزه می‌شوند اما عسل خام این‌طور نیست.

عسل خام دارای مجموعه‌ای از مواد مغذی از جمله بسیاری از آنتی اکسیدان‌ها است که ممکن است با پاستوریزه شدن مقدار آنها کاهش یابد.

مطالعه حاضر نشان داد که عسل خام تأثیر مثبتی بر گلوکز ناشتا دارد.

عسل تک گل عسلی است که منحصراً از شهد جمع آوری شده توسط زنبور عسل از یک نوع گیاه به دست می‌آید.

محققان دریافتند که عسل‌های تک گل باعث کاهش کلسترول LDL و کلسترول کل و همچنین تری گلیسیرید ناشتا می‌شود. همچنین سطح گلوکز ناشتا را هم کاهش می‌دهد.

سرویس خبری: تغذیه و سلامت

منبع: مدیکال نیوز