

هل الحلبة مفيدة لمرضى السكري؟ تعرف على فوائدها وأضرارها



الاثنين 4 مارس 2024 06:54 م

يلجأ بعض مرضى السكري لاستخدام الحلبة لضبط مستويات السكر في الدم، فما هي فوائد الحلبة في هذا الصدد؟ إليك الإجابة:

فوائد الحلبة للسكري: هل هي موجودة؟

قد يكون لاستهلاك الحلبة فوائد محتملة بالفعل لمرض السكري ولمستويات السكر في الدم. إليك نبذة عن الدراسات التي بحثت في حقيقة هذه الفوائد:
حسب مخرجات إحدى الدراسات العلمية، فإن شرب منقوع بذور الحلبة يوميًا قد يساعد على تحسين مستويات سكر الدم الصيامي (Fasting blood glucose) لدى المصابين بسكري النوع الثاني. أظهرت دراسة أجريت على مرضى مصابين بسكري النوع الأول أن تناول مسحوق حبوب الحلبة يوميًا قد يساعد على إبقاء مستويات سكر الدم لديهم تحت السيطرة. تبعًا لدراسة علمية ثالثة، فإن تناول الحلبة قد يساعد على تقليل احتمالية الإصابة بمرض السكري للأشخاص المصابين بمقدمات السكري (Prediabetes).

ما هو تأثير الحلبة على سكر الدم والأنسولين؟

قد تساعد الحلبة على:
خفض مستويات السكر في الدم، لا سيما مستويات سكر الدم الصيامي.
تقليل رفعة مستويات سكر الدم التي قد تنشأ بعد تناول الوجبات.
زيادة إنتاج الأنسولين، وتحسين مستويات تحمل الأنسولين (Insulin tolerance)، وحساسية الأنسولين (Insulin sensitivity).
تحسين القدرة على تحمل الجلوكوز (Glucose tolerance).
لذا، قد تساعد الحلبة على تخفيف حدة أعراض مرض السكري النوع الثاني ومرض السكري النوع الأول، لا سيما الأعراض المتعلقة بعمليات الأيض، كما قد تساعد الحلبة كذلك على خفض فرص الإصابة من الأصل بمرض السكري.

لم قد تكون الحلبة مفيدة لمستويات سكر الدم

تعزى فوائد الحلبة للسكري غالبًا لما يأتي:

1. غنى الحلبة بالألياف

تحتوي الحلبة على كمية عالية من الألياف الغذائية القابلة للذوبان في السوائل، مثل ألياف الغالاكتومانان (Galactomannan) الطبيعية، وهذا النوع من الألياف الغذائية تحديدًا قد يساعد على إبطاء عمليات الهضم، وبالتالي إبطاء وتيرة هضم وامتصاص الكربوهيدرات والسكريات.

لذا وبسبب تأثيرها المذكور آنفًا، قد تساعد الحلبة على خفض سكر الدم وإبقاء حالة مرضى السكري ضمن نطاق السيطرة.

2. احتواء الحلبة على أحماض أمينية خاصة

تحتوي الحلبة على هيدروكسي الأيسولوساين 4 (Hydroxy isoleucine-4)، وهو حمض أميني قد يساعد على تنظيم إنتاج الأنسولين في الجسم، لذا قد يساعد تناول الحلبة الغنية به على خفض فرص الإصابة بتذبذبات مفاجئة في مستويات سكر الدم لدى مرضى السكري.

3. تأثير الحلبة على الكوليسترول

قد تنبع بعض فوائد الحلبة للسكري من التأثير الإيجابي المحتمل للحلبة على مستويات الكوليسترول، إذ قد تساعد الحلبة على خفض مستويات:

الكوليسترول الكلي والكوليسترول الضار

الدهون الثلاثية

وتعزى فوائد الحلبة في هذا الصدد غالبًا لغناها بمضادات الأكسدة الهامة لحماية خلايا الجسم من تأثير الشوارد، فنشاط هذه الشوارد قد يؤدي لإصابة الخلايا بتلف تأكسدي، وهذا التلف التأكسدي قد يؤدي بدوره لرفع مستويات الكولسترول الضار في الجسم □ والكولسترول الضار عمومًا هو أحد العوامل التي قد تمهد الطريق للإصابة بمرض السكري والعديد من الأمراض المزمنة الأخرى، لذا فإن إبقاء مستويات الكولسترول تحت السيطرة قد يقلل من احتمالية الإصابة بالسكري □

4. تأثير الحلبة على الوزن والشهية

قد يساعد تناول الحلبة على كبح الشهية، فالحلبة غنية بالألياف والألياف قد تساعد على جعلك تشعر بالشبع بوتيرة أسرع، مما قد يقلل من كمية الطعام التي يتم تناولها □

ونظرًا لأن مريض السكري قد يكون من الصعب عليه كبح شهيته تجاه الطعام، ونظرًا لأن السمعة تعد من العوامل التي قد ترفع من فرص الإصابة بسكري النوع الثاني تحديدًا، فإن تناول الحلبة قد يكون له تأثير إيجابي على وزن الجسم ومستويات سكر الدم □

5. تأثير الحلبة الإيجابي على البنكرياس

قد يكون للحلبة تأثير إيجابي مباشر على خلايا البنكرياس الهامة لإنتاج الأنسولين، إذ قد تساعد بعض المركبات الموجودة في الحلبة على زيادة عدد الخلايا المنتجة للأنسولين في البنكرياس، بالإضافة لتحسين قدرة هذه الخلايا على إنتاج الأنسولين □

كيف يمكن الاستفادة من الحلبة للسكري؟

إليك بعض الطرق والوصفات:

1. إضافة إنباتات الحلبة لأطباق الطعام

توضع حفنة من حبوب الحلبة في قدر يحتوي على ماء، وتتم تغطية الحبوب بقطعة شاش نظيفة □ تترك الحلبة على هذه الحال لأيام إلى أن تبرز منها سيقان خضراء، عندها يمكن أخذ الإنباتات الناتجة وإضافتها لمختلف أنواع السلطات □

2. شرب منقوع الحلبة

توضع ملعقة من حبوب الحلبة في كوب مياه ويترك المزيج طيلة الليل، ثم يتم شرب منقوع الحلبة وتناول ما فيه من حبوب صباحًا □

3. إضافة حبوب الحلبة المحمصة للأطباق

يتم تحميص حفنة من حبوب الحلبة في مقلاة ساخنة لدقيقتين، ثم تضاف الحلبة المحمصة لمختلف أطباق الطعام □

4. شرب شاي الحلبة

تضاف ملعقة من حبوب الحلبة ومن أوراق الحلبة إلى كوب من الماء المغلي، وتترك المكونات لمدة 10 دقائق ثم يصفى المزيج ويضاف إليه العسل □

5. تناول الحلبة مع اللبن الرائب

تطحن ملعقة من الحلبة وتضاف إلى كوب من اللبن الرائب □

أضرار الحلبة

على الرغم من أن فوائد الحلبة للسكري قد تكون موجودة، إلا أن للحلبة أضرار كذلك □ إليك أبرز أضرار الحلبة المحتملة:

- هبوط حاد وخطير في سكر الدم، لا سيما عند تناول الحلبة مع أدوية خافضة لسكر الدم □
- اضطرابات في القناة الهضمية، مثل: الإسهال، وغازات البطن، وعسر الهضم □
- الإجهاد في بعض الحالات عند تناوله من قبل الحوامل، إذ قد يكون للحلبة تأثير قوي على الجهاز التناسلي الأنثوي □