

فاكهة تعمل على تحسين الإنسولين وتخفيض السكر بالدم



الخميس 8 أكتوبر 2020 02:10 م

لا يكاد مرض السكري من النوع الثاني يذكر طالما حافظت على مستويات السكر في الدم، فيما ثبت أن فاكهة معينة تعمل على استقرار مستويات الدم

وذكر موقع "إكسبرس"، أن مرض السكري من النوع الثاني يعد حالة مزمنة، تستمر فيها مستويات السكر بالدم في الارتفاع، ما يستدعي إيجاد طرق سهلة للحفاظ على استقرارها

ويعرف سكر الدم، أو الجلوكوز، بأنه السكر الرئيسي الموجود في الدم ويحصل الجسم على نسبة السكر في الدم من تناول الطعام، وهو ضروري للطاقة والعناصر الغذائية

ويمكن أن يؤدي ارتفاع مستويات السكر في الدم إلى تلف الأوعية الدموية التي تزود الأعضاء الحيوية

وعادة ما يكون البنكرياس، العضو الموجود في البطن، مكلفا بإفراز الإنسولين لتنظيم مستويات السكر في الدم

ولا يمكن للبنكرياس أن يوفر كمية كافية من الإنسولين لتنظيم نسبة السكر في الدم إذا كانت مصابا بداء السكري من النوع الثاني

ويتعرض مرضى السكري بشكل غير متناسب لخطر ارتفاع مستويات السكر في الدم

ولفت الموقع إلى أن هناك طرقا يمكنك من خلالها خفض مستويات السكر في الدم عن طريق اتخاذ قرارات غذائية صحية

وتشير الدلائل إلى أن بعض العناصر الغذائية تتميز بخصائص خفض نسبة السكر في الدم، أهمها التوت البري أو كما يعرف أيضا بالتوت الأزرق

وتظهر الأبحاث أن التوت البري هو علاج عشبي شائع يستخدم لخفض مستويات السكر في الدم لدى الأشخاص المصابين بداء السكري من النوع الثاني

وذكرت إحدى الدراسات أن مستخلص التوت (يحتوي ما يعادل 50 غ من التوت الطازج) يقلل من مستويات السكر في الدم لدى البالغين المصابين بداء السكري من النوع الثاني بشكل أكثر فعالية من العلاج الوهمي

وأظهرت دراسة أخرى استمرت ثمانية أسابيع أن اتباع نظام غذائي غني بالتوت الطازج يزيد من إفراز الإنسولين لدى البالغين المصابين بمتلازمة التمثيل الغذائي، وهي مجموعة من الحالات التي تزيد من خطر الإصابة بالسكري من النوع الثاني والسكتة الدماغية وأمراض القلب

ويعتقد الخبراء أن التوت يمنع تعطيل وامتصاص الكربوهيدرات في الأمعاء، على غرار بعض الأدوية الخافضة للسكر في الدم

ويمكن أن تسبب الكربوهيدرات ارتفاعا في نسبة السكر في الدم؛ لأنها تتحلل إلى جلوكوز سريعا نسبيا

وتشير الدراسات التي أجريت على الحيوانات إلى أن الأنثوسيانين الموجود في التوت قد يحفز أيضا إفراز الإنسولين

وبالإضافة إلى تقليل تناول الكربوهيدرات وإضافة التوت إلى نظامك الغذائي، يجب عليك ممارسة الرياضة بما لا يقل عن 2.5 ساعة من النشاط في الأسبوع