

لمرضى السكري 7 أعشاب تساعد في التحكم في مستويات السكر في الدم



الجمعة 5 مايو 2023 06:26 م

مرض السكري هو مرض يغير مستويات الأنسولين والسكر في الدم، بالإضافة إلى تغيير نمط الحياة وتناول الأدوية من حين لآخر، هناك علاجات تكميلية مثل الأعشاب والمكملات الغذائية التي قد تكون مفيدة في مرض السكري، قد يقلل البعض من أعراض مرض السكري ويقلل من خطر حدوث مضاعفات عند استخدامه مع العلاج التقليدي، وإليك أفضل الأعشاب التي يمكن إضافتها إلى نظامك الغذائي إذا كنت مصابًا بمرض السكري، وفقا لما نشره موقع "ndtv".

7 أعشاب يمكن لمرضى السكر استخدامها

1. القرفة

القرفة من التوابل اللذيذة المستخرجة من لحاء الشجر، كشفت دراسة أجريت عام 2016 عن دليل على أن القرفة قد تخفض مستويات الجلوكوز في بلازما الصيام (FPG) أو مستويات الهيموجلوبين (HbA1c).

2. الحلبة

تساعد الحلبة في محاربة مرض السكري عن طريق خفض مستويات السكر في الدم، يجب على مرضى السكري دمج الحلبة في وجباتهم، إنه قادر على تعزيز تحمل الجلوكوز وخفض مستويات السكر في الدم بسبب تأثيره الخافض لسكر الدم، بالإضافة إلى ذلك، تعمل الألياف الموجودة فيه على إبطاء امتصاص السكريات والكربوهيدرات.

3. الزنجبيل

تساعد خصائص الزنجبيل المضادة للسكري ومضادات الأكسدة ونقص شحميات الدم في تنظيم مستويات السكر في الدم، يزيد الزنجبيل من مستويات الكوليسترول، ويقلل من الأكسدة، ويزيد من حساسية الأنسولين، الزنجبيل هو عشب آخر تم استخدامه في العلاجات التقليدية لآلاف السنين، يستخدم الزنجبيل بشكل متكرر لعلاج الأمراض الالتهابية والجهاز الهضمي.

4. الصبار

يعتبر النبات السمين مكوناً مهماً للطب البديل في أمريكا الجنوبية والهند والمكسيك وأستراليا، يعالج عسر الهضم ويقلل من التهابات الجسم، تحدث العديد من أمراض نمط الحياة المزمنة، بما في ذلك مرض السكري، عن طريق الالتهابات في الجسم.

5. الكركم

يمكن أن تساعد التوابل مثل الكركم على خفض مستويات السكر في الدم، تساعد خصائصه المضادة للالتهابات ومضادات الأكسدة ومضادات تصلب الشرايين وحماية القلب وخفض الوزن مرضى السكر في التحكم في مستويات السكر في الدم وتقليل آثار المرض، الكركم له خصائص استثنائية ويمكن للمرء أن يحسن صحة أعضائه وكذلك وظائفه من خلال استهلاك الكركم.

6. أوراق الكاري

قد تساعد أوراق الكاري العطرية أيضًا في التحكم في ارتفاع نسبة السكر في الدم، تحتوي هذه العشبة على العديد من المعادن التي تدعم الحفاظ على مستوى متوازن من الجلوكوز في الدم، كما أنه يؤثر على كيفية استقلاب الكربوهيدرات ، فإنه يقلل من خطر الإجهاد التأكسدي على معدة فارغة ، امضغ القليل من أوراق الكاري كل يوم في الصباح

7. الثوم

تساعد خصائص الثوم المضادة لمرض السكر ونقص شحيمات الدم مرضى السكر في الحفاظ على مستويات السكر في الدم المناسبة، مركبات الكبريت الموجودة فيه تحمي من الأكسدة وحتى الكوليسترول الزائد، قد يساعد الثوم في علاج أمراض القلب والأوعية الدموية المرتبطة بمرض السكري ، وفقًا لدراسة أجريت عام 2014. بشكل يومي ، تناول فصين أو ثلاثة فصوص من الثوم على معدة فارغة