طريقة بسيطة لخفض السكر فى الدم بعد تناول الطعام

الأربعاء 21 فبراير 2024 03:00 م

كشفت دراسة جديدة أن التعرض للضوء الأحمر يمكن أن يساعد فى تقليل مستويات السكر فى الدم بعد تناول الطعام، ووجدت الدراسة، التى نشرت فى مجلة Biophotonic، أن تسليط ضوء أحمر على ظهر الشخص يمكن أن يساعد فى تحسين نسبة الجلوكوز فى الدم.

وبحسب موقع "دايلى إكسبريس" كشفت النتائج أن تكرار الضوء المستخدم لمدة 15 دقيقة أدى إلى انخفاض مستويات السكر فى الدم بنسبة 27.7% بعد تناول الطعام.

كما أدى التعرض للضوء الأحمر إلى تقليل الحد الأقصى لارتفاع الجلوكوز بنسبة 7.5% بعد تناول الوجبة.

واقترح فريق البحث أيضًا أن التعرض لفترة طويلة للضوء الأزرق المنبعث من أجهزة مثل الهواتف وأجهزة الكمبيوتر المحمولة وأجهزة التليفزيون، يمكن أن يكون له عواقب كبيرة طويلة المدى على صحة الإنسان.

ونظرًا لأهمية إضاءة LED في الحياة الحديثة، حذر الباحثون من أن هذا قد يكون "قنبلة صحية موقوتة" محتملة.

وأوضحوا أن الضوء الأزرق من تلقاء نفسه يمكن أن يؤدي إلى اختلال نسبة السكر في الدم.

وأشاروا إلى أنه يمكن معالجة ذلك جزئيًا عن طريق قضاء المزيد من الوقت في ضوء الشمس، الذي يتمتع بتوازن الضوء الأحمر والأزرق.

وقال البروفيسور جلين جيفري، أستاذ علم الأعصاب في معهد UCL لطب العيون البريطاني: "نحن نعيش الآن في عالم يهيمن فيه الضوء الأزرق لأنه على الرغم من أننا لا نراه، إلا أن مصابيح LED هي المهيمنة باللون الأزرق ولا يوجد بها أي لون أحمر تقريبًا.

وأضاف أن التعرض طويل الأمد للضوء الأزرق قد يكون سامًا بدون اللون الأحمر، فالضوء الأزرق فى حد ذاته يؤثر بشكل سيئ على وظائف الأعضاء ويمكن أن يؤدي إلى اضطراب نسبة السكر في الدم، ما قد يساهم على المدى الطويل فى الإصابة بمرض السكرى وتدمير الصحة."

وقام الباحثون بتجنيد 30 شخصًا سليمًا، وتم تقسيمهم إلى مجموعتين - 15 في مجموعة الضوء الأحمر 670 نانومتر، و15 في مجموعة عدم الضوء ثم طُلب منهم شرب الجلوكوز المذاب في الماء وتسجيل مستويات الجلوكوز في الدم لديهم كل 15 دقيقة خلال الساعتين التاليتين.

ووجدت الدراسة أن الضوء الأحمر بتردد 670 نانومتر يحفز إنتاج الطاقة داخل الميتوكوندريا، مراكز الطاقة الصغيرة داخل الخلايا، ما يؤدى إلى زيادة استهلاك الجلوكوز.

وأظهر الأشخاص الذين تعرضوا للضوء الأحمر انخفاضًا في مستوى الجلوكوز في الدم وانخفاضًا في إجمالي نسبة الجلوكوز في الدم.

وقال الدكتور مايكل باونر، المؤلف الرئيسي للدراسة وكبير المحاضرين في علم الأحياء العصبية بجامعة سيتي بلندن: "من الواضح أن الضوء يؤثر على أجسامنا على المستوى الخلوي والفسيولوجي".

وأضاف "لقد أظهرت دراستنا أنه يمكننا استخدام التعرض للضوء الأحمر لمدة 15 دقيقة لخفض مستويات السكر في الدم بعد تناول الطعام".