

مواد غذایی کنترل کننده قند خون

تنظیم کننده و مترجم

رضاپوردست گردان



مطالب موجود در این دانشنامه

مقدمه

سرکه سیب

غذای حاوی فیبر بالا

دارچین

پروتئین

سیر

سبزیجات برگ دار

زغال اخته

بادام

قهوه

مقدمه

در فرد مبتلا به دیابت (بیماری قندخون) ، بدن به اندازه ی کافی انسولین نمی سازد و یا اینکه نمی تواند از انسولین به صورت مناسب استفاده کند (یا هر دو) . این امر سبب افزایش سطح قند در خون می شود .

بیشتر غذای مصرفی جهت استفاده در راه تولید انرژی در بدن ،تبدیل به گلوکز (یا قند) می شود . انسولین هورمونی است که جهت تبدیل قند و سایر غذاها به انرژی و کمک به گلوکز جهت ورود به سلولهای بدن مورد نیاز می باشد

علائم قندخون بالا

علائم قند خون بالا از یک شخص به شخص دیگر و حتی از یک روز به روز دیگر متفاوت است. اما به طول کلی اگر یکی از حالت‌های زیر را داشته باشید، احتمالاً قندخون بالا دارید

احساس گرسنگی یا تشنگی بیش از حد معمول می‌کند؛

بیشتر از حد معمول ادرار می‌کند؛

مجبور است چند بار در شب بیدار شود و ادرار کند؛

احساس خستگی، خواب آلودگی و کمبود انرژی می‌کند؛

نمی تواند به وضوح چیزها را ببیند و یا وقتی به منبع نور نگاه می‌کند هاله می‌بیند

بالا بودن میزان قندخون در دازمدت می‌تواند به عروق و اعصاب بدن آسیب وارد کند. این باعث می‌شود که جریان خون در اعضای بدن، بخصوص دست‌ها، پاها، بازوها و ران‌ها کم شود

کمی جریان خون به این اعضا خطر امراض عفونی، امراض قلبی، سکته مغزی، نابینایی، قطع پا و امراض کلیوی را زیادتر می‌کند.

علاوه بر این ممکن است پاهای شما احساس خود را از دست بدهد و احساس درد اضافی در پاها خود بکنید. حتی یک زخم کوچک ممکن است بدون این که متوجه شوید به پاهای شما آسیب وارد کند.

بالاخره آسیب به عروق و اعصاب برای روابط جنسی مشکل‌های غیرقابل علاج پیش خواهد آورد. به خاطر تمام این دلایل، شما باید سعی کنید قند خون بالا را با روش‌های خانگی یا پزشکی کنترل و درمان کنید

سرکه سیب در کنترل قند خون

موفق‌ترین نتایجی که از کاربرد سرکه سیب تا به امروز به دست آمده، برای بیماران مبتلا به دیابت بوده است. دیابت نوع ۲ معمولاً با قند خون بالا شناخته می‌شود و البته مقاومت به انسولین یا ناتوانی در تولید انسولین هم اهمیت زیادی در این بیماری دارد

دیابت نوع 2 معمولاً با قند خون بالا شناخته می‌شود و البته مقاومت به انسولین یا ناتوانی در تولید انسولین هم اهمیت زیادی در این بیماری دارد.

با این حال، قند خون بالا می‌تواند برای کسانی که مبتلا به دیابت هم نیستند، مشکل ایجاد کند. قند خون بالا به نظر متخصصان، یکی از دلایل عمده پیری و بیماری‌های مزمن مختلف است.

بنابراین پایدار نگه داشتن سطح قند خون در بدن، برای همه انسان‌ها ضروری به حساب می‌آید

سرکه سیب، حساسیت به انسولین را در وعده‌های غذایی پرکربوهیدرات، بین 19 تا 34 درصد بهبود می‌بخشد و به طرز چشمگیری سطح قند خون و واکنش به انسولین را کمتر می‌کند

سرکه سیب اسیدهای چرب امگا ۳ را کاهش
می دهد، که میزان قند خون ناشتا و پس از
غذا را هم کاهش می دهد

1



References

Ulbricht CE, ed. (2010). "Apple Cider Vinegar". Natural Standard Herb & Supplement Guide: An Evidence-Based Reference (1st ed.). Elsevier. p. 59. ISBN 978-0-323-07295-3.

"Apple cider vinegar". Drugs.com. 29 May 2018. Retrieved 29 August 2019.

Katherine Zeratsky (16 May 2018). "Apple cider vinegar". Mayo Clinic. Retrieved 29 August 2019.

"Vinegar, cider (FDC ID 173469): nutrient contents per 100 ml". FoodData Central, US Department of Agriculture. 1 April 2019. Retrieved 4 November 2019.

Downing, DL (1989). Processed apple products. New York: Van Nostrand Reinhold.

Solieri L, Giudici, P (2009). Vinegars of the World. Milano: Springer-Verlag.

Mary Elizabeth May (2017). "Vinegar: Not Just for Salad". National Capital Poison Center, Washington, DC. Retrieved 1 March 2017.

Hill, LL; Woodruff, LH; Foote, JC; Barreto-Alcoba, M (2005). "Esophageal injury by apple cider vinegar tablets and subsequent evaluation of products". Journal of the American Dietetic Association. 105 (7): 1141–1144. doi:10.1016/j.jada.2005.04.003. PMID 15983536.

فیبر در کنترل قند خون

از آنجا که مصرف فیبر موجب احساس سیری طولانی مدت می شود، در نتیجه به تنظیم بهتر سطح قند خون کمک می کند، توصیه می شود روزانه 25 تا 30 گرم فیبر به رژیم غذایی مبتلایان به دیابت نوع 2 اضافه گردد. با این حال، بهترین منابع گیاهی فیبر از این قرارند

دانشمندان ادعا می کنند که ارتباط مستقیمی بین قندخون و میکروب های روده کشف کرده اند

متخصصان تغذیه برای مدتی طولانی از این موضوع آگاه بودند که فیبر اهمیت زیادی برای سلامتی دارد؛ مطالعات قبلی نشان داده بود که رژیم های فیبر بالا ریسک ابتلا به بسیاری از بیماری ها از جمله بیماری های قلبی، دیابت و بیماری های روده را کاهش می دهند

مصرف برخی سبزیجاتی که شاخص گلیسمی آنها پایین است (مانند هویج (معمولی)) موجب بهبود کنترل قندخون و کاهش خطر افزایش وزن می شود. مواد خوراکی حاوی نیترات طبیعی (مانند چغندر) جزء بهترین سبزیجاتی هستند که آن دسته از افراد دارای تشخیص دیابت نوع 2 که ریسک ابتلای آنها به بیماری های قلبی عروقی بالاست می توانند مصرف نمایند.

بروکلی

سرشار از خواصی است که منجر به کاهش قندخون می‌شوند. اول اینکه، سرشار از فیبر می‌باشد که از طریق کندکردن فرایند هضم منجر به کاهش سرعت ورود قند به درون خون می‌شود.

افراد دارای تشخیص دیابت می‌بایست توجه داشته باشند که هر ماده غذایی ای که انسان مصرف می‌کند در نهایت در بدن تبدیل به قند می‌شود که به‌عنوان منبع انرژی سلول‌ها مورد استفاده قرار می‌گیرد - بنابراین قند ورودی به بدن فقط شامل قند و شکر می‌باشد که مستقیم مصرف می‌کنیم (برای مثال شیرینیجات) نمی‌شود.

بنابراین، بهتر است که آن دسته از مواد خوراکی که با سرعت کمتری در بدن انسان به قند تبدیل می‌شوند بیشتر مصرف گردند.

دوم اینکه، سرشار از پروتئین می‌باشد که سبب احساس سیری طولانی‌مدت‌تر می‌شود

غذاهایی که دارای فیبر بالا هستند ، به حفظ سطح قند خون
کمک می کنند و جهش و کاهش های بزرگ را کمتر
می کنند. فیبر هم چنین به کاهش مقاومت انسولین کمک
می کند

2



References

Harper, Douglas. "fiber". Online Etymology Dictionary.

Kadolph, Sara (2002). Textiles. Prentice Hall. ISBN 978-0-13-025443-6.

Saad, Mohamed (Oct 1994). Low resolution structure and packing investigations of collagen crystalline domains in tendon using Synchrotron Radiation X-rays, Structure factors determination, evaluation of Isomorphous Replacement methods and other modeling. PhD Thesis, Université Joseph Fourier Grenoble I. pp. 1–221. doi:10.13140/2.1.4776.7844.

"man-made fibre". Encyclopædia Britannica. Encyclopædia Britannica, Inc. 2013.

Kauffman, George B. (1993). "Rayon: the first semi-synthetic fiber product". Journal of Chemical Education. 70 (11): 887. Bibcode:1993JChEd..70..887K. doi:10.1021/ed070p887.

دارچین و کنترل قند خون

دارچین ادویه ای معطر است که از گونه های مختلف از درختان دارچین گرفته می شود. در شرایطی که ممکن است دارچین را به غذا یا سریال صبحانه خود اضافه کنید، این ادویه هزاران سال است که در پزشکی سنتی و حفظ مواد غذایی مورد استفاده قرار می گیرد

برای به دست آوردن دارچین، پوست درونی درختان دارچین باید کنده شوند. سپس، پوست های تهیه شده خشک می شوند که موجب لوله ای شکل شدن پوست و شکل گیری چوب های دارچین می شود، که می تواند با پردازش بیشتر از آنها پودر دارچین تهیه کرد

افرادی که به بیماری دیابت مبتلا هستند، چه لوزالمعده قادر به تولید انسولین کافی نباشد یا سلول های به درستی به انسولین واکنش نشان ندهند، با سطوح بالای قند خون مواجه می شوند.

دارچین ممکن است از طریق تقلید آثار انسولین و افزایش انتقال گلوکز به سلول ها به کاهش قند خون کمک کرده و با دیابت مقابله کند

همچنین، دارچین از طریق افزایش حساسیت به انسولین، قند خون را کاهش می دهد
زیرا انسولین را در انتقال گلوکز به سلول ها کارآمدتر می کند

دارچین می تواند به کنترل این افزایش ناگهانی قند خون پس از وعده های غذایی
کمک کند.

به گفته برخی پژوهشگران، کند کردن روند تخلیه مواد غذایی از معده در این زمینه
نقش دارد. همچنین، برخی مطالعات نشان داده اند توانایی دارچین در کاهش قند خون
پس از وعده های غذایی از مسدود کردن آنزیم های گوارشی که کربوهیدرات ها را در
روده کوچک تجزیه می کنند، ناشی می شود

عصاره دارچین نیز در بهبود قند خون در افراد مبتلا به دیابت و پیش دیابت موفق عمل کرده است اما مراقب باشید که چگونه عصاره دارچین را مصرف می کنید، کاپ کیک دارچینی قندی حساب نمی شود مکمل بهترین راه برای دریافت عصاره دارچین خالص است.

3



References

"Cinnamon" . Encyclopædia Britannica. 6 (11th ed.). 1911. p. 376.

Iqbal, Mohammed (1993). "International trade in non-wood forest products: An overview". FO: Misc/93/11 – Working Paper. Food and Agriculture Organization of the United Nations. Retrieved 12 November 2012.

Bell, Maguelonne Toussaint-Samat (2009). A history of food. Translated by Anthea (New expanded ed.).

Chichester, West Sussex: Wiley-Blackwell. ISBN 978-1405181198. Cassia, also known as cinnamon or Chinese cinnamon is a tree that has bark similar to that of cinnamon but with a rather pungent odour

"cinnamon". Oxford English Dictionary (2nd ed.). Oxford University Press. 1989.

Harper, Douglas. "cinnamon". Online Etymology Dictionary.

"cassia". Oxford English Dictionary (2nd ed.). Oxford University Press. 1989.

Harper, Douglas. "cassia". Online Etymology Dictionary.

**"canella; canel". Oxford English Dictionary (2nd ed.).
Oxford University Press. 1989.**

Toussaint-Samat 2009, p. 437

پروتئین و کنترل قند خون

مصرف پروتئین ها در رژیم غذایی روزانه خواص زیادی دارد. افرادی که سطح قند خون بالایی دارند می توانند با استفاده از پروتئین ها و یا مواد خوراکی غنی از پروبیوتیک (نوعی باکتری خوب) به کاهش سطح قند خون خود کمک کنند و به این ترتیب قند خون خود را کنترل نمایند

هر دو پروتئین ها و پروبیوتیک ها موجب کاهش روند هضم کربوهیدرات ها می شوند و بدین ترتیب از افزایش قندخون که منجر به بروز دیابت نوع ۲ یا افزایش صدمات ناشی از بیماری می شود پیشگیری می کنند

چربی و پروتئین نیز بر سطح قند خون تاثیر می گذارند و بنابراین باید هنگام محاسبه دوز انسولین مورد توجه قرار گیرند

به همین دلیل محققان تصمیم گرفتند مقدار انسولین مورد نیاز برای کنترل و پایدار ماندن سطح قند خون افراد مبتلا به دیابت نوع 1، را پس از غذاهایی با محتوای پروتئینی بالا و محتوای پروتئینی کم، با هم مقایسه کنند

غذاهایی که حاوی پروتئین هستند، احساس گرسنگی را کاهش می دهند و به تثبیت قند خون کمک می کنند.

اما در افرادی که دیابت دارند، پروتئین، بسته به نوع آن دارای تأثیرات گوناگونی بر قند خون و واکنش انسولین است. در افرادی که دچار دیابت نوع دوم هستند، پروتئین‌های گیاهی انتخاب سالم‌تری هستند؛ زیرا گیاهان سرشار از پروتئین مانند غلات کامل و حبوبات، فیبر هم دارند که یک عنصر غذایی مفید دیگر برای کمک به تثبیت قند خون است.

ضمناً، برخی پژوهش‌ها، رژیم غذایی سرشار از پروتئین‌های حیوانی را با افزایش ریسک دیابت نوع دوم مرتبط دانسته‌اند

پروتئین سطح قند خون را تحت تاثیر قرار نمی دهد و آن را افزایش نخواهد

داد.

پروتئین هم چنین احساس سیری را افزایش خواهد داد، بنابراین تکیه بر

پروتئین به جای نان، برنج و یا ماکارانی ممکن است یک راه خوب برای

مدیریت قند خون شما می باشد.

4



References

Thomas Burr Osborne (1909): The Vegetable Proteins Archived 2016-03-22 at the Wayback Machine, History pp 1 to 6, from archive.org

Mulder GJ (1838). "Sur la composition de quelques substances animales". Bulletin des Sciences Physiques et Naturelles en Néerlande: 104.

Harold H (1951). "Origin of the Word 'Protein.'" . Nature. 168 (4267): 244. Bibcode:1951Natur.168..244H. doi:10.1038/168244a0. PMID 14875059. S2CID 4271525.

Perrett D (August 2007). "From 'protein' to the beginnings of clinical proteomics". Proteomics: Clinical Applications. 1 (8): 720–38. doi:10.1002/prca.200700525. PMID 21136729.

New Oxford Dictionary of English

Reynolds JA, Tanford C (2003). Nature's Robots: A History of Proteins (Oxford Paperbacks). New York, New

York: Oxford University Press. p. 15. ISBN 978-0-19-860694-9.

Reynolds and Tanford (2003).

Bischoff TL, Voit C (1860). Die Gesetze der Ernaehrung des Pflanzenfressers durch neue Untersuchungen festgestellt (in German). Leipzig, Heidelberg.

"Hofmeister, Franz". encyclopedia.com. Archived from the original on 5 April 2017. Retrieved 4 April 2017.

سیر و کنترل قند خون

سیر با داشتن 400 ماده ی شیمیایی دارای فواید بی پایانی است، محققین دریافته اند که مصرف سیر در درمان و پیشگیری از بسیاری آفات و بیماریها موثر است. سیر به پایین آوردن قند خون کمک می کند و افراد مبتلا به دیابت تحت نظر پزشک علاوه بر رعایت رژیم دارویی و غذایی خود می توانند از سیر نیز استفاده کنند

از قدیم الایام سیر به عنوان منبع معتبر برای کاهش سطح کلسترول بالا و فشار خون بالا معرفی شده است. مصرف سیر همچنین ممکن است باعث کاهش بروز بیماری های قلبی شود

سیر خام ممکن است به کاهش قند خون و همچنین کاهش خطر آترواسکلروز کمک کند. این امر بسیار مهم است، زیرا دیابت خطر ابتلا به التهاب مرتبط با آترواسکلروز را افزایش می دهد

سیر همچنین منبع خوبی از ویتامین های

C و B-6

همچنین ممکن می باشد که در متابولیسم کربوهیدرات ها نقش دارند. ویتامین سی در حفظ سطح قند خون نقش مهمی داشته باشد

حتما از سیر تازه و خام در غذاهای خود استفاده کنید. مکمل های سیر

(مثل پودر سیر) هم یکی از گزینه های انتخابی هستند

سیر دارای توان بالقوه برای کنترل قند خون است. گزارش هایی وجود دارد که نشان می دهد مصرف سیر می تواند قند خون ناشتا و قند خون شما در هنگام غذا خوردن کاهش دهد. مطالعات مشابهی نیز نشان می دهد که پیاز اثرات مثبتی بر میزان قند خون دارد.

5



References

"Allium sativum L". Kewscience; Plants of the World Online; Royal Botanic Gardens, Kew, England. Retrieved May 26, 2017.

Block, Eric (2010). Garlic and Other Alliums: The Lore and the Science. Royal Society of Chemistry. ISBN 978-0-85404-190-9.

"Substance Info: Garlic". All Allergy. Zing Solutions. Archived from the original on June 15, 2010. Retrieved April 14, 2010.

"Allium sativum L." Plants of the World Online | Kew Science. Retrieved October 31, 2018.

Block, Eric (2010). Garlic and Other Alliums: The Lore and the Science. Royal Society of Chemistry. pp. 5–6. ISBN 9780854041909.

"Garlic". Drugs.com. August 20, 2018. Retrieved October 31, 2018.

"Garlic". National Center for Complementary and Integrative Health, US National Institutes of Health. April 2012. Retrieved May 4, 2016

سبزیجات و کاهش قند خون

دیابت یکی از شایع‌ترین بیماری‌هاست که به نوع 1، نوع 2 و دیابت بارداری تقسیم‌بندی می‌شود.

دیابت با دیگر شرایط سلامتی مانند چاقی و بیماری‌های قلبی نیز همراه است و کارشناسان بهداشتی معتقدند تغییر سبک زندگی، خوردن غذاهای سالم و فعالیت‌های جسمی متناسب، اگر نتوانند به طور کامل آن را درمان کنند، می‌توانند به بهبود آن کمک قابل توجهی کنند.

با این که رژیم غذایی خاصی وجود ندارد که برای افراد دیابتی پیشنهاد شود؛ اما توصیه می‌شود بیشتر از غذاهای با شاخص گلیسمی پایین، غنی از فیبر و پرپروتئین استفاده کنند تا باعث کنترل بهتر قند خون شوند

یکی از خوراکی‌های محبوب فصل تابستان که اتفاقاً می‌تواند یک انتخاب سالم برای بیماران دیابتی هم باشد، خیار است.

مطالعات حیوانی نشان می‌دهد که عصاره خیار می‌تواند برای کاهش قند خون مفید باشد. خیار کربوهیدرات و کالری پایینی دارد؛ اما از نظر ویتامین‌ها و مواد مغذی‌ای که ممکن است به کاهش سطح قند خون و بهبود سلامت عمومی کمک کنند، غنی است

گوجه فرنگی

گوجه فرنگی یک ماده‌ی غذایی فوق‌العاده برای دیابتی‌هاست که با داشتن لیکوپن، پتاسیم، فولات، فیبر رژیمی، منگنز، منیزیم، ویتامین ب6 و ویتامین ای

فواید زیادی به بدن می‌رساند. تحقیقات نشان می‌دهد که مصرف گوجه و ویتامین فرنگی به دلیل اندیس گلیسمی پایین آن می‌تواند به کاهش خطر ابتلا به عوارض دیابت مانند بیماری‌های قلبی و عروقی کمک کند

کدو، مانند بسیاری از سبزیجات، دارای ویتامین‌ها و مواد مغذی بالایی است. این سبزی تابستانه حاوی آنتی‌اکسیدان‌های مفیدی است که می‌توانند به کاهش قند خون و بهبود سطح انسولین کمک کنند

بروکلی یک نیروگاه فوق‌العاده‌ی تغذیه‌ای است و آن قدر خاصیت دارد که بخشی از رژیم غذایی‌تان را به آن اختصاص دهید. بروکلی یک منبع منحصربه‌فرد فیبر است که باعث می‌شود بخشی اجتناب‌ناپذیر از رژیم غذایی دیابتی باشد.

بسیاری از مطالعات این واقعیت را ثابت کرده‌اند که سولفورفان موجود در بروکلی از سلول‌ها در برابر آسیب محافظت می‌کند

گل کلم

ماده‌ی غذایی فوق‌العاده، با پروتئین، فسفر، پتاسیم و منیزیم بالا که همه‌ی این‌ها برای افراد دیابتی مفید هستند. این سبزی شاخص گلیسمی پایینی دارد که برای افراد دیابتی بسیار امن است. علاوه بر این، محتوای بالای فیبر موجود در آن به حفظ سطح قند خون کمک می‌کند

سبزیجات برگ دار دارای فیبر زیاد و مواد مغذی مانند منیزیم و ویتامین آ می باشند ؛ این مواد مغذی می توانند به کاهش میزان قند خون کمک کنند. سبزیجات برگ دار برای افزودن به رژیم غذایی شما عبارتند از:

اسفناج

کاهو

کلم برگ

شلغم سبز

کلم بروکلی

6



References

Used dried or fresh in Chinese cuisine; see Meredith, Leda. "How to Sustainably Harvest and Eat Delicious Daylilies". Mother Earth News. Mother Earth News. Retrieved 8 July 2014.

Also known as the Egyptian Walking Onion due to its ability spread easily to other parts of gardens.

"Everyday Mysteries: Yam". Library of Congress, United States of America. 2011.

زغال اخته و کنترل قند خون

زغال اخته و کاهش قند خون

زغال اخته آنتی اکسیدان ها، عوامل ضد التهاب، اسیدها ی آلی و ترکیبات پلی فنولیک همراه با مقادیر زیاد ویتامین ث و فیبر رژیمی، دارند . این ترکیبات فعال زیستی با هم بدن را از فشارهای مختلف التیام می بخشند

افراد مبتلا به قند خون بالا به دلیل اینکه حساسیتشان نسبت به انسولین روز به روز افزایش پیدا می کند در معرض خطر قرار می گیرند. مصرف زغال اخته تا حد زیادی از این حساسیت می کاهد

استفاده بیش از حد از کربوهیدراتها سبب تولید انسولین بالا می شود و می تواند منجر به مقاومت نسبت به انسولین و دیابت نوع ۲ شود. زغال اخته از جمله میوه‌هایی است که می تواند خطر افزایش قند خون را کم کند.

چای گیاهی زغال اخته دارای اجزایی است که می تواند وابستگی بیمار مبتلا به دیابت نوع 2 را به انسولین تزریقی کاهش دهد. تحقیقات پیش بالینی نشان می دهد که این نوع چای گیاهی مصرف گلوکز را در ماهیچه هابهبود می بخشد و در نتیجه مقدار قند خون را کاهش می دهد

تمشک و زغال اخته سطح قند خون شما را همانند دیگر میوه ها افزایش نمی دهند. این انواع توت ها دارای فیبر بالا هستند و هم چنین پس از خوردن غذاهای غنی از نشاسته، قند خون را از بین می برند.

7



References

Nicholson, B. E.; Wallis, Michael (1963). The Oxford Book of Garden Flowers. London: Oxford University Press. ISBN 1131802403.

Steve Whysall (5 October 2009). "Cornus mas". Vancouver Sun. Retrieved 18 December 2018.

Schafer, Peg (2011). The Chinese Medicinal Herb Farm: A Cultivator's Guide to Small-scale Organic Herb Production. Chelsea Green Publishing. pp. 312 (page 150). ISBN 9781603583305.

Demir, F.; Hakki Kalyoncu, I. (December 2003). "Some nutritional, pomological and physical properties of cornelian cherry (Cornus mas L.)". Journal of Food Engineering. 60 (3): 335–341. doi:10.1016/S0260-8774(03)00056-6. The wood is heavier than water and does not float, therefore it is used for tools, machine parts, etc.

Markle, Minor M., III (Summer 1977). "The Macedonian Sarrissa, Spear and Related Armor". American Journal of

**Archaeology. 81 (3): 323–339 [324]. doi:10.2307/503007.
JSTOR 503007.**

بادام و کنترل قند خون

بادام و شیر بادام می‌توانند برای افراد مبتلا به دیابت مزایای زیادی داشته باشند. این آجیل خوشمزه دارای پروتئین بالا، چربی‌های سالم و فیبر است اما کربوهیدرات کمی دارد و ممکن است در تنظیم قند خون مفید باشد و احتمال کنترل وزن را افزایش دهد. در واقع دانشمندان می‌گویند خوردن این آجیل به‌عنوان بخشی از یک رژیم غذایی متعادل می‌تواند به فرد کمک کند علائم دیابت خود را مدیریت و خطر عوارض ناشی از بیماری دیابت را کاهش دهد.

مصرف مغز بادام در پیشگیری از ابتلا به دیابت موثر است

اسیدهای چرب مفید در بادام سبب کاهش وزن می‌شود. رژیم‌های غذایی فعلی از نظر مواد ارزشمند غذایی ضعیف هستند بنابراین بدن مرتباً پیام گرسنگی را به مغز ارسال می‌کند و بدن به دنبال این پیامها به مقدار بیشتری غذا احتیاج خواهد داشت.

مصرف مغزهای خشکبار مثل بادام به دلیل داشتن مقادیر زیادی ویتامین و مواد مغذی می‌تواند این چرخه‌ی معکوس افزایش تقاضای مصرف غذا را شکسته و سبب تعادل در وزن در طی سالهای متمادی شود

بادام می تواند به تنظیم و کاهش قند خون پس از غذا کمک کند و از دیابت جلوگیری کند. یک مطالعه نشان داده است که افرادی که بادام در روز مصرف می کردند سطح گلوکز و انسولین ناشتای کمتری داشته اند.

8



References

illustration from Franz Eugen Köhler, *Köhler's Medizinal-Pflanzen*, 1897

The Plant List, *Prunus dulcis* (Mill.) D.A.Webb

"BĀDĀM – Encyclopaedia Iranica". iranicaonline.org. Retrieved 25 May 2019. The *Amygdalus communis* (or *Prunus amygdalus*), though undoubtedly native to the Iranian land-mass, is seldom found in natural stands there today.

Introduction to Fruit Crops (Published Online), Mark Rieger, 2006

Bailey, L.H.; Bailey, E.Z.; the staff of the Liberty Hyde Bailey Hortorium. 1976. *Hortus third: A concise dictionary of plants cultivated in the United States and Canada*. Macmillan, New York.

Rushforth, Keith (1999). *Collins wildlife trust guide trees: a photographic guide to the trees of Britain and Europe*. London: Harper Collins. ISBN 0-00-220013-9.

Griffiths, Mark D.; Anthony Julian Huxley (1992). The New Royal Horticultural Society dictionary of gardening. London: Macmillan Press. ISBN 0-333-47494-5.

"Fruit Cultural Data — P – California Rare Fruit Growers, Inc". Retrieved 12 June 2020.

"University of California Sample Cost Study to Produce Almonds" (PDF). Archived from the original (PDF) on 26 March 2012. Retrieved 17 March 2012.

قهوه و کنترل قند خون

دیابت بیماری خطرناکی است که راه های بسیاری برای پیشگیری از آن وجود دارد. تغذیه صحیح کمک فراوانی به جلوگیری از این بیماری می کند. یکی از مهم ترین موادخوراکی برای پیشگیری از دیابت قهوه است. تاثیر قهوه بر قند خون و بیماری های آن را در پرشین وی ببینید

تاثیر قهوه بر قند خون و دیابت

در تازه ترین بررسی محققان بهداشت عمومی دانشگاه هاروارد، مشخص شد که قهوه تاثیر مثبتی در پیشگیری از برخی بیماری ها دارد

قهوه و دیابت قند

قهوه عاملی مبارز در برابر دیابت نوع دوم است. از سوی دیگر قهوه حساسیت پانکراس نسبت به گلوکز را افزایش می دهد. گلوکز با مصرف غذا وارد معده می شود. با مصرف قهوه پانکراس در برابر انتقال قند به خون مقاومت نشان می دهد و تمامی این عوامل باعث کاهش پیشرفت دیابت در بدن می گردد

کافئین بر عملکرد انسولین تأثیر گذار می باشد. انسولین هورمونی است که موجب تجزیه شدن قند خون توسط سلول ها و تبدیل آن به انرژی می شود.

کافئین منجر به بروز اختلال در عملکرد انسولین شده و حساسیت آن را کم می کند. در نتیجه کم شدن حساسیت انسولین، سلول های بدن به اندازه ای که باید به هورمون انسولین عکس العمل نشان نداده و به اندازه کافی قند موجود در خون را که بعد از خوردن یا نوشیدن پس از هر وعده غذایی افزایش پیدا می کند، جذب نمی کنند.

این مسأله موجب می شود که بدن، انسولین بیشتری را تولید کند. به این ترتیب بعد از هر وعده غذایی میزان قند خون و متعاقباً میزان انسولین افزایش پیدا می کند

مصرف قهوه به صورت منظم منجر به کاهش احتمال ابتلا به دیابت نوع دوم می شود. قهوه منبعی غنی از آنتی اکسیدان ها می باشد که منجر به کاهش التهاب شده و احتمال ابتلا به برخی از انواع بیماری ها را کاهش می دهد

اما در نهایت کافئین موجود در قهوه تأثیر چندان مثبتی در افرادی که مبتلا به دیابت نوع دوم هستند نداشته و مصرف آن، کاهش قند خون را با مشکلاتی مواجه خواهد کرد

مصرف یک فنجان قهوه در روز ممکن است خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ را بیش از ۱۰ درصد کاهش دهد اما چیزی که شما به قهوه اضافه می کنید نیز مهم است. از اضافه کردن شکر و شیر اجتناب کنید و شیر به قهوه خود اضافه کنید

9



References

Weinberg & Bealer 2001, pp. 3–4

"10 steps from seed to cup". National Coffee Association, USA. 2020. Retrieved June 26, 2020.

Cappelletti S, Piacentino D, Daria P, Sani G, Aromatario M (January 2015). "Caffeine: cognitive and physical performance enhancer or psychoactive drug?". *Current Neuropharmacology*. 13 (1): 71–88.

doi:10.2174/1570159X13666141210215655. PMC 4462044. PMID 26074744.

Oder, Tom (June 9, 2015). "How coffee changed the world". Mother Nature Network. Narrative Content Group. Retrieved June 8, 2018.

Poole R, Kennedy OJ, Roderick P, Fallowfield JA, Hayes PC, Parkes J (November 2017). "Coffee consumption and health: umbrella review of meta-analyses of multiple health outcomes". *BMJ*. 359: j5024. doi:10.1136/bmj.j5024. PMC 5696634. PMID 29167102.open access

"Green coffee production for 2018; World regions/Crops/Production quantity from picklists". Food and Agricultural Organization of the United Nations, Statistics Division. 2019. Retrieved June 24, 2020.