

## میوه و سبزیجات مفید برای دیابت



تنظیم کننده و مترجم دکتر رضا پوردست گردان

مطالب موجود در این دانشنامه

مقدمه

خیار و کنترل دیابت

گوجه فرنگی و کنترل دیابت

کدو سبز و کنترل دیابت

توت و کنترل دیابت

بادمجان و کنترل دیابت

بروکلی و کنترل دیابت

مارچوبه و کنترل دیابت

گل کلم و کنترل دیابت

## مقدمه

دیابت باعث افزایش سطح قند خون (گلوکز) می‌شود که این اتفاق به‌خاطر اختلال در تولید یا عملکرد انسولین در بدن است. دیابت به دو دسته تقسیم‌بندی می‌شود؛ نوع ۱ که در آن بدن نمی‌تواند انسولین تولید کند و نوع ۲ که در آن بدن نمی‌تواند به‌درستی از انسولینی که تولید کرده است، استفاده کند

بیماری دیابت را باید کنترل کرد زیرا منجر به عواقب زیادی از جمله نارسایی کلیه، آسیب‌های عصبی، مختل شدن بینایی، حملات قلبی، سکته‌ی مغزی، اختلال در گردش خون، کاهش شنوایی و بسیاری مشکلات دیگر می‌شود

باید برای کنترل قند خون، شیوه‌ی زندگی سالمی را در پیش گرفت که شامل رژیم غذایی سالم، ورزش، خواب کافی و استرس کم است. غذای دیابتی‌ها باید دارای مواد مغذی با چربی کم و کالری متوسط باشد و شکر کمی نیز داشته باشد

میوه‌ها معمولاً شیرین هستند و به همین خاطر اغلب مردم فکر می‌کنند کسی که دیابت دارد نباید میوه بخورد.

اما میوه‌های زیادی وجود دارند که مناسب کنترل قند خون هستند و از این رو برای دیابتی‌ها مفیدند. میوه‌ها با داشتن ویتامین، مواد معدنی، آنتی‌اکسیدان و مواد مغذی برای هر رژیم مناسبند

برای افراد دیابتی بعضی میوه‌ها ارجحیت بیشتری دارند

اعتقاد بر این است که کم بودن شاخص گلوکز روی کنترل قند خون تأثیر مثبتی دارد و در عین حال تأثیر چندان‌ی روی سطح قند خون نخواهد گذاشت. معمولاً غذاهایی با شاخص گلوکز ۵۵ و کمتر به عنوان غذاهایی با شاخص گلوکز پایین شناخته می‌شوند و غذاهایی که شاخص گلوکزشان بیشتر از ۷۰ است، شاخص گلوکز بالایی دارند

## خیار و کنترل دیابت

### خیاره میوه‌ای

بخشی از رژیم مدیترانه‌ای محسوب می‌شود. امروزه ما به صورت رایج، آن را به عنوان یک میوه و در سالاد و خیارشور استفاده می‌کنیم. کالری خیار پایین بوده و مقدار زیادی آب دارد که همین امر هم باعث شده تا شاهد رژیم لاغری با خیار هم باشیم. فواید خیار با شمردن تمام نمی‌شوند و برای کاهش قند خون و دیابت، کاهش فشار خون، کمک به رشد جنین و ... بسیار مفید است

چندین مطالعه نشان داده است که خیار و کاهش قند خون با هم رابطه دارند و مصرف آن می‌تواند از برخی دیابت‌ها جلوگیری کند.

یک مطالعه که روی حیوانات انجام شده بود، نشان داد که خیار به طور موثری باعث کاهش قند خون شده و آن را کنترل می‌کند

یک مطالعه دیگر که روی موش‌های دیابتی انجام گرفته، نشان داد که مصرف پوست این میوه باعث کاهش تاثیرات دیابت و کاهش قند خون می‌شود

### خیار

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



## **References**

**"Cucumber." *Encyclopædia Britannica*. [1998] 2019.**

***Mariod, Abdalbasit Adam; Mirghani, Mohamed Elwathig Saeed; Hussein, Ismail Hassan (14 April 2017). Cucumis sativus, Cucumber; Chapter 16 in: Unconventional Oilseeds and Oil Sources. Academic Press. ISBN 9780128134337.***

***Zhang, Tingting; Li, Xvzhen; Yang, Yuting; Guo, Xiao; Feng, Qin; Dong, Xiangyu; Chen, Shuxia (2019). "Genetic analysis and QTL mapping of fruit length and diameter in a cucumber (*Cucumis sativus* L.) recombinant inbred line (RIL) population". *Scientia Horticulturae*. 250: 214–222. doi:10.1016/j.scienta.2019.01.062.***

**"Cucumber". Fruit or Vegetable?. Retrieved 5 December 2019.**

**Nonnecke, I.L. (1989). Vegetable Production. Springer. ISBN 9780442267216.**

**Schieberle, P.; Ofner, S.; Grosch, W. (1990). "Evaluation of Potent Odorants in Cucumbers (*Cucumis sativus*) and Muskmelons (*Cucumis melo*) by Aroma Extract Dilution Analysis". *Journal of Food Science*. 55: 193–195. doi:10.1111/j.1365-2621.1990.tb06050.x.**

**Shang, Y; Ma, Y; Zhou, Y; Zhang, H; Duan, L; Chen, H; Zeng, J; Zhou, Q; Wang, S; Gu, W; Liu, M; Ren, J; Gu, X; Zhang, S; Wang, Y; Yasukawa, K; Bouwmeester, H. J.; Qi, X; Zhang, Z; Lucas, W. J.; Huang, S (2014). "Plant science. Biosynthesis, regulation, and domestication of bitterness in cucumber". *Science*. 346 (6213): 1084–8.**



## گوجه فرنگی و کنترل دیابت

گوجه فرنگی یکی از محبوبترین مواد غذایی است که اکثر افراد به طور روزانه از آن‌ها استفاده می‌کنند، گوجه فرنگی در حال حاضر چهارمین سبزی از نظر محبوبیت در میان سبزی‌های تازه در بازار بعد از سیب زمینی، کاهو و پیاز است.

جدا از طعم خوب گوجه فرنگی و استفاده‌های فراوان دیگری می‌توان از این سبزی کرد، این ماده غذایی دارای مزایای شگفت‌انگیزی برای ارتقای سطح سلامتی و پیشگیری از ابتلا به بیماری‌ها و ناخوشی‌ها است

خواص گوجه فرنگی برای سلامتی انسان شامل موارد نظیر، مراقبت از چشم، حفظ سلامت معده و دستگاه گوارش و کاهش فشار خون می‌شود. آن‌ها همچنین به پیشگیری از دیابت، مشکلات پوستی و عفونت‌های مجاری ادراری نیز کمک می‌کنند. علاوه بر این، آن‌ها فرایند هضم را بهبود می‌بخشند

گردش خون را افزایش می‌دهند، سطوح کلسترول را در خون کاهش داده، تعادل مایعات و الکترولیت‌ها حفظ می‌کنند، سبب محافظت از کلیه و سم زدایی بدن می‌شوند و همچنین در پیشگیری از پیری زودرس و کاهش التهاب نقش بسزایی دارند

### دیابت و آب گوجه فرنگی

پزشکان به بیماران خود به دیابت توصیه می‌کنند که نه تنها میوه گوجه فرنگی مصرف کنند بلکه آب گوجه فرنگی را نیز بنوشند. آب میوه مانند میوه ها مقدار قند کمی دارند ، بنابراین بیماران دیابتی با خیال راحت می‌توانند بدون ترس از افزایش شدید سطح گلوکز در بدن ، آن را وارد رژیم غذایی خود کنند

گوجه فرنگی تازه را می‌توان برای تهیه بسیاری از غذاهای متنوع و سالم مانند گراوی ، سس و سس استفاده کرد. این رژیم غذایی را متنوع می‌کند ، مواد مفید را به بدن منتقل می‌کند و هضم را بهبود می‌بخشد. با این وجود ، باید به شدت توصیه های پزشک را رعایت کرد و میزان مصرف روزانه گوجه فرنگی را برای غذا رعایت کرد

### گوچه فرنگی

گوچه فرنگی یک ماده‌ی غذایی فوق‌العاده برای دیابتی‌هاست که با داشتن پتاسیم، فولات، فیبر رژیمی، منگنز، منیزیم، ویتامین ای و ویتامین ب۶ فواید زیادی به بدن می‌رساند. تحقیقات نشان می‌دهد که مصرف گوچه فرنگی به دلیل قند پایین آن می‌تواند به کاهش خطر ابتلا به عوارض دیابت مانند بیماری‌های قلبی و عروقی کمک کند



۳

## **References**

***"Phylogeny". Molecular phylogenetic analyses have established that the formerly segregate genera Lycopersicon, Cyphomandra, Normania, and Triguera are nested within Solanum, and all species of these four genera have been transferred to Solanum***

***"Garden Tomato. Solanum lycopersicum L."***

***Encyclopedia of Life. Retrieved 1 January 2014.***

***"Tomato". Encyclopaedia Britannica. 4 January 2018.***

***Retrieved 15 January 2018.***

***"Tomato". Etymology Online Dictionary. 2018. Retrieved 15 January 2018.***

***"Tomato History". Retrieved 27 July 2017.***

***Fleming, Amy (9 April 2013). "Umami: why the fifth taste is so important". The Guardian, London, UK. Retrieved 18 February 2017.***

***"tomahuac". Nahuatl Dictionary. Wired Humanities Projects. Archived from the original on 6 December 2014.***

***"English definition of 'tomato'". Cambridge Dictionaries Online. Cambridge University Press. 2015. Retrieved 15 May 2015.***

***Peet, M. "Crop Profiles – Tomato". Archived from the original on 26 November 2009. Retrieved 27 October 2008.[self-published source?]***

***"Are there different types of tomato leaves?". IVillage. Retrieved 27 October 2008.[unreliable source?]***

***Acquaah, G. (2002). Horticulture: Principles and Practices. New Jersey: Prentice Hall. ISBN 978-0-13-033125-0.***

## کدو سبز و کنترل دیابت

طبیعت کدو سبز سرد و تر می باشد. کدو سبز در طب سنتی ملین و مدر بودن آن است و موجب رفع یبوست میشود. کدو سبز، آب فراوانی دارد و برای رفع تشنگی و باز کردن انسداد عروق هم می تواند مفید باشد. بهتر است افرادی که مزاج گرم دارند، آن را با آبغوره یا سرکه و افرادی که مزاج سرد دارند، آن را با زیره سیاه و ادویه های گرم میل کنند

قند خون بالا و دیابت مشکلی ست که با مصرف کربوهیدرات های ناسالم و کم فیبر تشدید می شود؛ اما شما می توانید با گنجاندن کدو سبز در برنامه غذایی تان فیبر مورد نیاز بدنتان را تامین کنید.

فیبر موجود در کدو باعث به تاخیر افتادن احساس گرسنگی می شود و بنابراین در کاهش مصرف کربوهیدرات ها و در نتیجه کاهش قند خون و افزایش حساسیت بدن به انسولین بسیار موثر است.

تحقیقات نشان داده اند مصرف 30 گرم فیبر در هر روز خطر ابتلا به دیابت و افزایش قند خون را به میزان قابل توجهی کاهش می دهد

و خوشبختانه کدو سبز سرشار از فیبر است. بهترین روش برای کاهش دیابت هم رنده کردن آن و مصرف به صورت خام در ابتدای صبح است

دوران بارداری دوران بسیار حساسیت که در آن بدن مادر دچار تغییرات گسترده ای میشود و ممکن است طی این تغییرات مادر مبتلا به دیابت شود. دیابت بارداری به شرایطی گفته می شود که افزایش قند خون برای اولین بار، در طی دوران بارداری دیده شود.

دیابت بارداری، تقریباً در ۴ درصد از بارداری ها بروز می کند. ولی با کدو سبز میتوان از مبتلا شدن به دیابت جلوگیری کرد؛ این گیاه که برخی از افراد آن را جزء میوه جات و بعضی از افراد جزء سبزیجات می دانند حاوی موادی است که برای سلامت چشم ها نیز بسیار مفیدند

### کدو سبز

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.





## **References**

***"Zucchini". Merriam-Webster. Retrieved 2013-09-15.***

***ITIS 22365 at the Wayback Machine (archived December 2, 2007), The Integrated Taxonomic Information System, 6 November 2002. Retrieved on 2010-07-19.***

***Austin, Gareth (23 July 2010). "BBC Dig In blog". Dig In Blog. BBC. Retrieved 11 April 2016. Courgettes are commonly described as marrows harvested young.***

***However, there are some slight horticultural differences between courgettes and marrows. Courgettes tend to be bushy and thin-skinned, whereas marrows tend to trailing and have a thicker skin.***

***"The Gardener's Almanac, entry at "Marrow"". Retrieved 11 April 2016. The general difference between Marrows***

***and Courgettes/Zucchini is; Marrow plants tend to trail out and the fruit skin is quite thick, whereas Courgettes grow as a bush and the skins are quite thin.***

***Dr. D.G. Hessayon (2009). The Vegetable and Herb Expert. London: Expert Books.***

***"Summer Squash". University of Illinois Extension. Retrieved 2013-09-15.***

***VanderBrug, Michael. The Timber Press Guide to Vegetable Gardening in the Midwest.***

***"Cucurbits". [www.hort.purdue.edu](http://www.hort.purdue.edu). Retrieved 2021-01-03.***

***Teresa A. Lust and Harry S. Paris, "Italian horticultural and culinary records of summer squash (*Cucurbita pepo* Cucurbitaceae) and emergence of the zucchini in 19th-century Milan" *Annals of Botany* 2016, vol. 118, pp53-69.***

## توت و کنترل دیابت

توت فرنگی، زغال اخته، قره قاط موجب قطع پاسخ انسولین به نان غنی از نشاسته میشود این به معنی کاهش خطر ابتلا به دیابت است

توت از آن دسته میوه هایی است که برای افراد مبتلا به بیماری دیابت بسیار مفید است. ارتباط میان توت خشک و دیابت از این جهت حائز اهمیت است که قند موجود در این میوه پس از خشک شدن به حداقل میزان خود می رسد

؛ بنابراین استفاده از توت خشک به جای قند برای افرادی که قند خون بالایی دارند، بسیار توصیه می شود

. بر اساس نظر کارشناسان مواد غذایی، قند موجود در توت خشک ۵۰ درصد کمتر از قند موجود در توت تازه است که این میزان در مقایسه با قند سایر میوه های خشک شده نظیر موز، انجیر، آناناس و... بسیار ناچیز می باشد

با توجه به دلایل فوق، توت خشک و دیابت ارتباط تنگاتنگی با یکدیگر دارند و مصرف این میوه می تواند عامل مهمی در سلامت افراد مبتلا به دیابت باشد

## توت‌ها

توت‌ها مانند بلوبری، توت فرنگی، تمشک و شاتوت مملو از انواع مواد مغذی مانند فیبر، پتاسیم، کلسیم، منیزیم، فولات، ویتامین E، ویتامین C ویتامین K و یک انتخاب عالی برای افراد مبتلا به دیابت هستند.



## **References**

***J.M. Suttie (2002). "Morus alba L." United Nations, Food and Agriculture Organization. Retrieved 8 March 2020.***

***"Morus nigra (black mulberry)". CABI. 20 November 2019. Retrieved 8 March 2020.***

***James A. Duke (1983). "Morus alba L., Moraceae: White mulberry, Russian mulberry, Silkworm mulberry, Moral blanco". Handbook of Energy Crops. Archived from the original on 2012-10-28. Retrieved 8 March 2020.***

***"Mulberry". California Rare Fruit Growers. 1997. Retrieved 8 March 2020.***

***"Search for Morus". The Plant List, Kew Botanic Gardens. 2013.***

**Wunderlin, Richard P. (1997). "Broussonetia papyrifera".  
In Flora of North America Editorial Committee (ed.). Flora  
of North America North of Mexico (FNA). 3. New York and  
Oxford – via eFloras.org, Missouri Botanical Garden, St.  
Louis, MO & Harvard University Herbaria, Cambridge, MA.**

**Martinez Cabrera HI; Cevallos-Ferriz SRS (2006). "Maclura  
(Moraceae) wood from the Miocene of the Baja California  
Peninsula, Mexico: Fossil and biogeographic history of its  
closer allies". Review of Palaeobotany and Palynology.  
140 (1–2): 113–122. doi:10.1016/j.revpalbo.2006.03.004.**

## بادمجان و کنترل دیابت

کاهش قند خون با کلاه سبز بادمجان روشی است که در طب سنتی به آن اشاره شده و مورد استفاده قرار می‌گیرد. کاهش قند خون با مواد غذایی امری امکان پذیر است به گونه ای که احساس ضعف نکنید و مدت زمان بیشتر حس سیری داشته باشید

## خاصیت های بادمجان

بادمجان یکی از منابع غنی پتاسیم است، اظهار داشت: پتاسیم موجود در بادمجان برای بدن مفید بوده و نقش حیاتی در تنظیم فشار خون بدن دارد.

بادمجان دارای ماده ای به نام ناسونین است، این ماده موجود در بادمجان مانع از آزاد شدن رادیکال های آزاد می شود

بادمجان یکی از مهمترین مواد خوراکی است که خاصیت درمانی و یا حتی پیشگیرانه در برابر ابتلا به سرطان دارد،

افزایش رادیکال های آزاد عامل بیماری های قلبی و سرطان در افراد است، لذا

می توان با مصرف آن مانع از بروز این اتفاق شد

این ماده غذایی دارای فیبر بالایی است، فیبر در کاهش کلسترول و جلوگیری از

نوسانات قند خون بسیار مفید است. بادمجان دارای کالری پایینی است، این ماده غذایی

سرشار از آب است و به دلیل کم بودن میزان کربوهیدرات در کاهش گلوکز به

خصوص در بیماران مبتلا به دیابت نوع دو مفید است

اضافه کردن بادمجان به رژیم غذایی می تواند سطح قند خون شما را در مرز سلامت

نگاه دارد.

به خاطر میزان فیبر بالا در بادمجان این غذا می تواند روی کنترل قند خون اثر مثبت

داشته باشد.

فیبر بالا با کم کردن سرعت جذب غذا از ورود ناگهانی میزان بالای گلوکز به خون

پیشگیری می کند. نتایج آزمایشگاهی نیز این موضوع را ثابت کرده است



بادمجان هم یک سبزی غیر نشاسته‌ای است که کم کالری و کم  
کربوهیدرات است. این سبزی شاخص قند خوم کمی دارد و از نظر  
فیبر غذایی، پتاسیم، ویتامین کا  
ویتامین **B6** منیزیم، مس،  
ویتامین **C**  
فولات و نیاسین بسیار غنی است.



## **References**

***"Definition of EGGPLANT". [www.merriam-webster.com](http://www.merriam-webster.com).***

***Merriam-Webster. Retrieved 21 October 2020.***

***[1] Archived 2019-06-28 at the Wayback Machine***

***Retrieved: 27 June 2019***

***"Aubergine", Oxford English Dictionary, undated***

***Archived 2015-08-10 at the Wayback Machine. Retrieved: 7 August 2015.***

***"Oxford Dictionary, s.v. brinjal". Oxford University Press.***

***Archived from the original on 1 April 2016. Retrieved 4 April 2016.***

***<https://tompepinsky.com/2005/06/20/etymology-of-the-eggplant/#:~:text=In%20Malaysia%2C%20lots%20of%20the,but%20in%20Malaysian%20it's%20brinjal>***

***Tsao and Lo in "Vegetables: Types and Biology".***

***Handbook of Food Science, Technology, and Engineering  
by Yiu H. Hui (2006). CRC Press. ISBN 1-57444-551-0.***

***Doijode, S. D. (2001). Seed storage of horticultural crops  
(pp 157). Haworth Press: ISBN 1-56022-901-2***

***Doganlar, Sami; Frary, Anne; Daunay, Marie-Christine;  
Lester, Richard N.; Tanksley, Steven D. (1 August 2002).***

***"A Comparative Genetic Linkage Map of Eggplant  
(Solanum melongena) and Its Implications for Genome  
Evolution in the Solanaceae". Genetics. 161 (4): 1697–  
1711. PMC 1462225. PMID 12196412. Archived from the***

***original on 11 March 2016. Retrieved 3 August 2012 – via  
www.genetics.org.***

***"Solanum melongena". Germplasm Resources  
Information Network (GRIN). Agricultural Research Service  
(ARS), United States Department of Agriculture (USDA).  
Retrieved 20 November 2014.***

## بروکلی و کنترل دیابت

یک ماده شیمیایی به نام سولفورافان که در کلم بروکلی وجود دارد، ممکن است گزینه‌ای جدید برای به بیماران دیابت نوع ۲ باشد که قند خونشان به راحتی کنترل نمی‌شود

کلم بروکلی یکی از غنی‌ترین سبزی‌ها محسوب می‌شود که دارای فیبر، ویتامین K، ویتامین C

آهن، پروتئین و پتاسیم است.

یک نصف فنجان کلم بروکلی پخته شده فقط حاوی 27 کالری و 3 گرم کربوهیدرات است که باعث می‌شود این گزینه برای افرادی که از دیابت و کاهش وزن رنج می‌برند انتخاب مطلوبی باشد.

بهترین قسمت این است که از سبزی‌های سبز رنگی است که هم به صورت خام و هم به صورت پخته می‌توان آن را مصرف کرد

## بروکلی

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



## **References**

**Buck, P. A. (1956). "Origin and taxonomy of broccoli".**

***Economic Botany*. 10 (3): 250–253.**

**doi:10.1007/bf02899000. S2CID 31365713.**

**Stephens, James. "Broccoli—*Brassica oleracea* L. (*Italica* group)". University of Florida. p. 1. Retrieved 14 May 2009.**

**Nugrahedi, Probo Y.; Verkerk, Ruud; Widianarko, Budi;**

**Dekker, Matthijs (2015). "A Mechanistic Perspective on**

**Process-Induced Changes in Glucosinolate Content in**

***Brassica* Vegetables: A Review". *Critical Reviews in Food***

***Science and Nutrition*. 55 (6): 823–838.**

**doi:10.1080/10408398.2012.688076. ISSN 1040-8398. PMID**

**24915330. S2CID 25728864.**

**Resources, University of California Agriculture and Natural. "Rapini/Broccoli Raab". [sonomamg.ucanr.edu](http://sonomamg.ucanr.edu). Retrieved 15 March 2021.**

**"broccoli". Merriam-Webster's Collegiate Dictionary (11th ed.). 2004. p. 156. ISBN 978-0-87779-809-5. Retrieved 9 April 2014.**

**Maggioni, Lorenzo; Bothmer, Roland; Poulsen, Gert; Branca, Ferdinando (2010). "Origin and Domestication of Cole Crops (*Brassica oleracea* L.): Linguistic and Literary Considerations". *Economic Botany*. 64 (2): 109–123. doi:10.1007/s12231-010-9115-2. S2CID 2771884.**

**Nonnecke, Ib (November 1989). *Vegetable Production*. Springer-Verlag New York, LLC. p. 394. ISBN 978-0-442-26721-6.**



## مارچوبه و کنترل دیابت

مارچوبه که یکی از سبزیجات محبوب است که میتواند دیابت را با کمک به افزایش

ترشح هورمون انسولین و در نتیجه بهبود در کنترل میزان قند خون مدیریت کند

برای دیدن اینکه آیا مارچوبه می تواند به کنترل دیابت کمک کند ، دانشمندان به موش

هایی که مبتلا به دیابت بودند و مقدار انسولین در بدنشان کم بود و در نتیجه قند خون

بالایی نیز داشتند ماده ی شیمیایی از عصاره ی مارچوبه را تزریق کردند

مقادیر کم عصاره مارچوبه میتواند گلوکز خون را کنترل می کند اما تولید انسولین را

بهبود نمی بخشد. اما دوزهای زیاد آن حتی میتواند تولید انسولین توسط لوزالمعده را

نیز تقویت کند

دیابت نوع دوم که ۹۰ درصد مبتلایان به دیابت را به خود دچار کرده در حال گسترش

در سراسر جهان است و این بیماری خطراتی مانند بیماری قلبی، نابینایی و نقص

عضو را به دنبال دارد و اگر این بیماری در مراحل اولیه شناخته شود می توان تا حد

زیادی آن را کنترل کرد

### مارچوبه

مارچوبه به طور گسترده در غذاهای ایتالیایی مورد استفاده قرار می‌گیرد. این سبزی غیرنشاسته‌ای، کم کالری و دارای تقریباً دو گرم فیبر در هر واحد است. مارچوبه به طور ویژه دارای آنتی‌اکسیدانها است که برای تنظیم قند خون و افزایش تولید انسولین کاملاً شناخته شده است.



## **References**

***The Plant List, Asparagus officinalis L.***

***"The French Chef; Asparagus From Tip to Butt". The Julia Child Project. WGBH Open Vault. 25 April 1966. Retrieved 16 September 2016.***

***Plants of the World Online. (n.d.). "Asparagus officinalis L." Royal Botanic Gardens, Kew. Retrieved 31 May 2018.***

***Flora Europaea. (n.d.). "Asparagus officinalis". Royal Botanic Garden Edinburgh. Retrieved 19 May 2010.***

***Euro+Med Plantbase Project. "Asparagus officinalis". Botanic Garden and Botanical Museum Berlin-Dahlem. Archived from the original on 11 August 2011. Retrieved 19 May 2010.***

***"Asparagus officinalis". Germplasm Resources Information Network (GRIN). Agricultural Research Service (ARS), United States Department of Agriculture (USDA). Retrieved 19 May 2010.***

***Grubben, G.J.H.; Denton, O.A., eds. (2004). Plant Resources of Tropical Africa 2: Vegetables. PROTA Foundation, Wageningen; Backhuys, Leiden; CTA, Wageningen.***

***Diderot, D. (2009) [1772]. "Asparagus". The Encyclopedia of Diderot & d'Alembert. Retrieved 1 April 2015 – via Collaborative Translation Project, University of Michigan.***

***Garden Grow. (n.d.). "Growing Asparagus". Retrieved 19 November 2019.***

***Blamey, M. & Grey-Wilson, C. (1989). Flora of Britain and Northern Europe. ISBN 0-340-40170-2.***

## گل کلم و کنترل دیابت

گل کلم یکی از سبزیجات خوراکی پر مصرف در جهان است که در رنگ های متنوعی

مثل سفید ریال نارنجی ، ارغوانی و سبز موجود می باشد

از ساقه و برگ های این گیاه استفاده ای نمی شود و فقط گل آن در صنایع غذایی

مورد استفاده قرار می گیرد

جالب است بدانید این گیاه دارای چربی و کربوهیدرات بسیار کمی می باشد. گل کلم

منبع غنی فیبر می باشد و برای سلامتی بدن نیز بسیار سودمند است.

از مهم ترین محصولات غذایی گل کلم می توان به خورش گل کلم ، ترشی گل کلم ، گل

کلم سوخاری و ... اشاره کرد

پیشگیری از ابتلا به دیابت

گل کلم به دلیل داشتن ویتامین سی باعث کاهش خطر ابتلا به بیماری دیابت می شود.

پتاسیم موجود در گل کلم باعث می شود تا متابولیسم گلوکز تنظیم شود.

اگر پتاسیم در بدن کم باشد سطح قند خون زیاد شده و باعث ایجاد دیابت در بدن می شود. همچنین تحقیقات ثابت کرده است ویتامین ب شش موجود در گل کلم باعث تقویت تحمل گلوکز در دیابتی ها می شود

### 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.



## **References**

***Vincent A. Fritz; Carl J. Rosen; Michelle A. Grabowski; William D. Hutchison; Roger L. Becker; Cindy Tong; Jerry A. Wright & Terry T. Nennich (2017). "Growing broccoli, cabbage and cauliflower in Minnesota". University of Minnesota Extension, Garden – Growing Vegetables. Archived from the original on 27 February 2017. Retrieved 26 February 2017.***

***"Cabbage, Broccoli, Cauliflower, and Other Brassica Crops". Center for Agriculture, Food and the Environment, College of Natural Sciences, University of Massachusetts at Amherst, USA. 14 January 2013. Retrieved 26 February 2017.***



***Pliny (the Elder) (1841). Weise, C.H. (ed.). Historiae Naturalis Libri XX (in Latin). p. 249.***

***Rackham, H., ed. (1949). "XXXV". Pliny's Natural History. Archived from the original on 1 January 2017. Retrieved 1 July 2015.***

***Crozier, Arthur Alger (1891). The Cauliflower. Ann Arbor, Michigan: Register Publishing Co. p. 12.***

***"Cabbage Flowers for Food". Aggie Horticulture. Texas AgriLife Extension Service, Texas A&M System. Retrieved 12 October 2014.***

