مشروب يخفض مستويات السكر في الدم خلال "15" دقيقة

تتضمن إدارة مرض السكري النوع "2" ، الحفاظ على مستويات السكر في الدم تحت السيطرة.

ويُعرف داء السكري النوع الثاني، بأنه النتيجة النهائية لضعف إنتاج الأنسولين في البنكرياس، وهو هرمون ينظم سكر الدم.

وضمن آلية التنظيم هذه، ترتفع مستويات السكر في الدم، ما يؤدي بدوره إلى عدد كبير من المشاكل.

ولحسن الحظ، يمكنك تعزيز إمدادك بالأنسولين – وبالتالي تنظيم نسبة السكر في الدم – من خلال اتخاذ قرارات نمط حياة صحي. ويبدو أن أحد التدخلات الواعدة هو شرب عصير الرمان.

وفحصت دراسة نُشرت في مجلة Nutrition in Developments Current، تأثير تناول جرعة واحدة من عصير الرمان سعة ثمانية أونصات على مستويات السكر في الدم.

وجُنّد واحد وعشرون شخصاً يتمتعون بصحة جيدة وطبيعية، اختيروا عشوائيا لأخذ جرعة واحدة من الماء

أو عصير الرمان أو الماء مع 18.6 غرام من الجلوكوز و18.3 غرام من الفركتوز، لتتناسب مع محتوى السكر في عصير الرمان.

ولدى جميع المشتركين، لم يغير تناول الماء من مستويات السكر في الدم.

ومع ذلك، لوحظ لدى الأشخاص الأصحاء الذين يعانون من انخفاض مستويات الأنسولين، انخفاض "ملحوظ" في مستوى الجلوكوز عند 15 دقيقة و30 دقيقة بعد تناول عصير الرمان مقارنة بكمية السكر في الماء.

وعلاوة على ذلك، لوحظ ارتفاع ملحوظ في مستويات الأنسولين عند 15 و30 دقيقة بعد شرب عصير الرمان مقارنة بمياه السكر.
وكشفت دراسة أن عصير الرمان يمكن أن يوفر فوائد إضافية لمرضى السكري.

وجُرّب العصير على مجموعة دراسة بشرية صغيرة في معهد عائلة رابابورت لأبحاث العلوم الطبية، بالاشتراك مع مركز رامبان الطبي.

وكان الاكتشاف الرئيسي هو أن السكريات الموجودة في عصير الرمان، على الرغم من تشابهها في خصائصها مع سكريات عصير الفاكهة الأخرى، لم تؤثر سلبا على مؤشرات مرض السكري.

وتبين أن العصير يقلل من خطر الإصابة بتصلب الشرايين – وهي حالة خطيرة محتملة حيث تنسد الشرايين بمواد دهنية تسمى اللويحات أو تصلب الشرايين.
وتشمل أعراض مرض السكري النوع 2:

- التبوّل أكثر من المعتاد وخاصة في الليل.
- الشعور بالتعب الشديد.
- إنقاص الوزن دون محاولة.
- عدم وضوح الرؤية.