مشروب يساعد يتخفيض سكر الدم ومتوافر بكثرة في منازلنا

ولم يكن جميع المشاركين يتناولون أدوية لمرض السكري وقت التجربة. واختير الأشخاص الصائمين بشكل عشوائي لاستهلاك الخل أو مشروب وهمي.

ويتكون مشروب الخل من 20 غراما من خل التفاح، و40 غراما من الماء وملعقة صغيرة من السكرين (أي مُحلي صناعي).

وبعد دقيقتين من تناول الخل أو الدواء الوهمي، تناول المشاركون وجبة الاختبار.

وتتكون وجبة الاختبار من الخبز الأبيض والزبدة وعصير البرتقال - بإجمالي 87 غراما من الكربوهيدرات.

وجُمعت عينات الجلوكوز في الدم عند الصيام، 30 دقيقة و60 دقيقة بعد الوجبة.

وأثناء الصيام، كانت تركيزات الجلوكوز في الدم مرتفعة في مجموعة مرض السكري.

ولاحظ الباحثون: "مقارنة مع الدواء الوهمي، فإن تناول الخل يزيد من حساسية الأنسولين خلال فترة 60 دقيقة بعد الوجبة لدى الأشخاص الذين يعانون من مقاومة الأنسولين".

وشهد مرضى السكري أيضا تحسنا في حساسية الأنسولين بعد تناول الخل مقارنة بالدواء الوهمي، على الرغم من أنه كان طفيفا فقط.

واستشهد مجتمع مرض السكري العالمي بالبحث الذي أظهر أن خل التفاح يمكن أن يقلل بشكل كبير من نسبة

الجلوكوز في الدم بعد الوجبة.

وأشار المعدون إلى "أهمية الحفاظ على تركيزات مقبولة للجلوكوز في الدم" لمرضى السكر.

وأضافوا: "هناك اهتمام كبير بتحديد الأطعمة وأنماط النظام الغذائي التي من شأنها مساعدة مرضى السكري على إدارة حالتهم".

وفي حين أن خل التفاح يمكن أن يكون مفيدا في إدارة مرض السكري، فإن الطريقة الأكثر فعالية هي تجنب الكربوهيدرات المكررة والسكر.