

محققان به افراد دیابتی توصیه می کنند

تاثیر تخم گشنیز در کنترل قند خون

تخم گشنیز دارای خواص متعددی بوده و سرشار از پتاسیم، آهن، ویتامین های " و "، اسیدفولیک و منیزیم است.

به گزارش جام جم آنلاین از مهر، تخم گشنیز مملو از خواص آنتی اکسیدانی و فیبر رژیمی است که می تواند موجب افزایش عملکرد کبد و همچنین تنظیم حرکات روده شود. همچنین به خاطر وجود خواص آنتی اکسیدانی به درمان سرماخوردگی و آنفلوآنزا کمک می کند.

این دانه شگفت انگیز دارای فواید ضدباکتریایی است که می تواند به رهایی از وبا، تیفوئید و مسمومیت غذایی کمک کند.

طبق یافته های مطالعاتی دانه گشنیز می تواند به مقابله با دیابت هم کمک کند. به گفته محققان، عصاره دانه گشنیز حاوی برخی ترکیبات است که در زمان ورود به خون منجر به ترشح انسولین و حرکت شبه انسولین می شود که میان گلوکز را کنترل می کند.

همچنین برخی مطالعات هم نشان می دهند مصرف تخم گشنیز موجب افزایش ترشح انسولین از سلول های بتا لوزالمعده می شود.

محققان موسسه تحقیقاتی فلوریدا هم دریافته اند تخم گشنیز دارای اتانول است که میزان گلوکز خون یا قندخون را کاهش می دهد.

با این حال محققان توصیه می کنند افراد دیابتی که تحت مصرف دارو برای کاهش میزان قندخون شان هستند قبل از مصرف تخم گشنیز با پزشک مشورت نمایند.