مشروب يخفّض مستويات السكر في الدم خلال "15" دقيقة !



يتزايد عبء مرض السكري بشكل أسرع من أي وقت مضى، نتيجة ارتفاع معدلات السمنة.

ولكن لحسن الحظ، يمكن إدارة الحالة من خلال تعديلات طفيفة في النظام الغذائي.

وثبت أن أحد العصائر التي تتميز بمجموعة واسعة من الصفات الصحية، يخفض مستويات الغلوكوز في الدم في إطار زمني قصير يصل إلى 15 دقيقة.

ويحتوي عصير الشمندر على مجموعة واسعة من الصفات الصحية، والمواد الكيميائية التي تحدث بشكل طبيعي والتي تعطيه لونه الأرجواني الغني - المعروف باسم betalains - وهي مضادات الأكسدة القوية.

ولكن الصفات الصحية الرائعة للشمندر ترجع أساسا إلى محتواه الغني من النترات.

وتشارك هذه المركبات في العديد من عمليات التمثيل الغذائي الهامة التي قد تكون بمثابة حاجز ضد عوامل الخطر المرتبطة بمرض السكري.

وحدد تحليل، نُشر في المجلة الطبية Metabolites في وقت سابق من هذا العام، أن النترات الموجودة في عصير الشمندر يمكن أن تخفض مستويات الغلوكوز في 15 دقيقة فقط.

ويستشهد التحليل بدراسة واحدة عام 2018، والتي نظرت في 10 متطوعين أصحاء تلقوا 270 مل من عصير

الشمندر.

وشهد تدخل عصير الشمندر "انخفاضا في مستويات الغلوكوز في الدم عند 15 و30 و90 و180 دقيقة" مقارنة بعينة التحكم.

وقال الباحثون إن النتائج أظهرت انخفاضا في المرحلة المبكرة وذروة الغلوكوز، بالإضافة إلى تأخير في الاستجابة لنسبة السكر في الدم.

وأسفرت دراسة منفصلة عام 2017 عن نتائج مماثلة بعد إعطاء المشاركين 300 غرام من الكربوهيدرات في وجبة تحتوي إما على 250 مل من عصير الشمندر، أو 250 مل من الماء.

وأظهرت النتائج أن مستويات الغلوكوز في الدم بعد ثلاث ساعات من الوجبة انخفضت بشكل ملحوظ في حالة الاختبار، عنها في المجموعة الضابطة.

وتضيف النتائج دليلا إلى سلسلة من الأبحاث التي تدعم فوائد الشمندر للأفراد المصابين بداء السكري.

ويخزن الشمندر النترات في جذوره، كما تفعل النباتات الأخرى بما في ذلك الكرفس والجرجير والفجل، وكلها وفيرة في النترات.

ويُعتقد على نطاق واسع أن النترات هي العامل الحيوي الرئيسي في جذر الشمندر، حيث يمكن تقسيمها إلى أكسيد النيتريك. ويلعب هذا دورا حيويا في تنظيم الأوعية الدموية واستقلاب الغلوكوز.

وتمتص النترات من خلال جدار الأمعاء وتنقل إلى بلازما الدم. ويُفقد حوالي 60 إلى 75% من هذه النترات في الإفراز خلال 48 ساعة من الاستهلاك، لكن الـ 25% المتبقية ستبقى مركزة في اللعاب.

وعلاوة على ذلك، ستعمل البكتيريا التي تعيش في الفم على تحويل النترات المتبقية إلى المزيد من النترات.

وبمجرد تحويل النترات إلى أكسيد النيتريك، فإنها تزيد من تدفق الدم إلى الأعضاء المختلفة.

وتنصح إرشادات سلامة الغذاء بعدم تناول الكثير من جذر الشمندر لأنه قد يشكل مادة النتروزامين، التي تُربط بسرطانات المعدة.