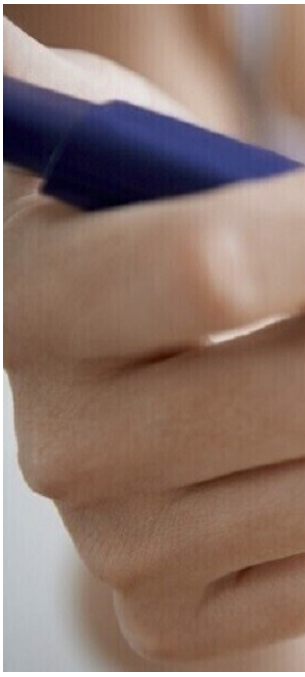
الأرز البري يثبت فعاليته في خفض نسبة السكر في الدم



ومع ذلك، يجب الحفاظ على مستويات السكر في الدم ضمن نطاق صحي، ويمكن أن يؤدي تجاوز عتبة معينة إلى تلف دائم في أجزاء من الجسم مثل العينين والأعصاب والكلى والأوعية الدموية

ولسوء الحظ، إذا كنت مصابا بداء السكري من النوع الثاني، فإن الهرمون المسؤول عن مراقبة مستويات السكر في الدم المرتفعة يكون ضعيفا بشدة. ولكن في المقابل، يمكن تعزيز تأثير الإنسولين من خلال اتخاذ قرارات غذائية صحية.

ووجد الباحثون أن بعض العناصر يمكن أن تحسن التحكم في نسبة السكر في الدم عن طريق تحسين استجابة الإنسولين.

وأحد العناصر التي أظهرت وعدا هو الأرز البري ، وهو عبارة عن 4 أنواع مختلفة من الأعشاب.

وعلى الرغم من أنه لم يتم اختباره على البشر، فقد ثبت أن تناول الأرز البري يحسن التحكم في نسبة

السكر في الدم ويقلل من مقاومة الإنسولين في الفئران.

ويوصى باستخدام الحبوب الكاملة مثل الأرز البري للتحكم في نسبة السكر في الدم لأنها تتحلل بشكل أبطأ.

وفي الواقع، يحتل الأرز البري مرتبة عالية في مؤشر نسبة السكر في الدم (GI)، وهو مقياس لمدى سرعة ارتفاع الطعام في نسبة السكر في الدم.

وأظهرت البيانات الغذائية أن المؤشر الغلايسيمي للأرز البري هو 57، وهو مشابه لتلك الخاصة بالشوفان والأرز البني.

وتشير الأبحاث أيضا إلى أن الأنظمة الغذائية الغنية بالحبوب الكاملة مثل الأرز البري قد تقلل من خطر الإصابة بالنوع الثاني من داء السكري بنسبة 20% إلى 30%.

ويعزا ذلك بشكل أساسي إلى الفيتامينات والمعادن والمركبات النباتية والألياف الموجودة في الحبوب الكاملة.

وفي مراجعة لـ 16 دراسة، ارتبطت الحبوب الكاملة بانخفاض خطر الإصابة بمرض السكري من النوع الثاني، بينما ارتبطت الحبوب المكررة مثل الأرز الأبيض بزيادة المخاطر.

ويقترح الباحثون أن تناول حصتين على الأقل من الحبوب الكاملة يوميا قد يقلل من خطر الإصابة بهذه الحالة.

المصدر: إكسبريس