توابل شتوية تساعد على ضبط مستويات السكر في الدم



كشفت تقرير صحي حديث عن 7 أنواع من التوابل الشتوية الشائعة التي تساعد على دعم استجابة الجسم للأنسولين والحفاظ على استقرار مستويات السكر في الدم.

ويشير التقرير الصحي الذي نشره موقع (VeryWellHealth) أن توابل "القرفة، الزنجبيل، الكركم، الحبة السوداء، الزعفران، جوزة الطيب، والقرنفل، قد تُسهم في تحسين استجابة الجسم للأنسولين ودعم استقرار السكر في الدم".

وأضاف أن الدراسات تدعم الفوائد المحتملة لتلك التوابل على الصحة الأيضية، رغم تفاوت درجة الأدلة المتوفرة، مع تنبيه إلى عدم استخدامها بدًلا عن العلاج الطبي".

وبين التقرير، أنه "مع اقتراب موسم رمضان وكثرة الأطباق الغنية بالنكهات، يواجه كثيرون تحدّي الحفاظ على مستويات مستقرة من سكر الدم، خصوصًا المصابين بالسكري أو مَن لديهم قابلية للإصابة به"، مشيرًا إلى، أن "التحكم في السكر لا يعني بالضرورة التخلي عن الطعم، إذ يمكن لبعض التوابل

الشائعة أن تضيف نكهة مميزة إلى الأطعمة مع فوائد محتملة لصحة الأيض".

وتابع، أن "عدداً من التوابل المستخدمة تقليدياً في المطبخ الشتوي قد يساعد في تحسين استجابة الجسم للأنسولين ودعم استقرار مستويات الغلوكوز في الدم، عند استخدامها ضمن نظام غذائي متوازن".