

## عدة توابل لضبط مستويات السكر في الدم..تعرفوا إليها



عندما تكون مريضاً بالسكري، فإنه من الضروري الحفاظ على مستويات السكر في الدم، والتي ينذر عدم انضباطها بعدة مضاعفات.

ويلعب النظام الغذائي الصحي ونمط الحياة دوراً مهماً في إدارة مرض السكري من النوع 2.

خبيرة التغذية الهندية، نوما مي أغاروال، شاركت قائمة الأعشاب التي يجب على مرضى السكر إضافتها إلى نظامهم الغذائي.

إذا كنت مصاباً بمرض السكر، فلا تفوت هذه الأعشاب والتوابل الموصى بها من الخبراء، بحسب موقع

doctor.ndtv.

أعشاب وتوابل لضبط مستويات السكر في الدم

وفقا لأخصائية التغذية، فإن الكركمين الموجود في الكركم هو أحد مضادات الأكسدة القوية ويساعد في علاج مضاعفات مرض السكري.

يمكن أن يقدم الكركم العديد من الفوائد للجسم. يحتوي الكركم أيضا على خصائص مضادة للالتهابات.

تقول أغاروال في الفيديو: "تعمل بذور الحلبة على تحسين مستويات السكر في الدم عن طريق إبطاء عملية الهضم وامتصاص الكربوهيدرات".

بذور الحلبة مفيدة أيضا لقلبك لأنها يمكن أن تساعد في التحكم في مستويات الكوليسترول وتقليل الالتهاب.

### 3. الريحان

الريحان يحسن المناعة ويقوي الجسم. تسلط خبيرة التغذية الضوء أيضا على أن الريحان يمكن أن يساعد في تقليل مستويات السكر في الدم.

يمكن أن تقلل مضادات الأكسدة الموجودة في الريحان من الإجهاد التأكسدي. من المعروف أيضا أن الريحان يحسن الصحة العقلية.

القرفة لها خصائص مضادة للفيروسات ومضادة للبكتيريا وللطفريات. تحتوي على مضادات الأكسدة وكذلك لها تأثير مضاد للالتهابات.

وفقا للدراسات، يمكن أن تساعد القرفة في تقليل خطر الإصابة بمرض السكري من النوع 2.

"من بين جميع الأعشاب، تعتبر القرفة أقوى عشب يحتوي على ميثيل هيدروكسي كالكون بوليمر الذي يحفز امتصاص الجلوكوز".