

مشروب محدد قد يساعد على خفض مستويات السكر في الدم لدى المصابين بالسكري!

كشفت دراسة جديدة أن شرب الكمبوتشا قد يساعد على خفض مستويات السكر في الدم لدى الأشخاص المصابين بداء السكري من النوع 2.

تم تقديم المشروب العصري إلى 12 شخصا، طلب منهم تناوله يوميا مع العشاء لمدة أربعة أسابيع. كما أمضوا أربعة أسابيع في شرب مشروب آخر، كان مشابهها في النكهة والمظهر، لذلك لم يتمكنوا من معرفة الفرق.

وبعد أربعة أسابيع من شرب الكومبوتشا - الذي يصنع بتخمير الشاي بالبكتيريا والخميرة - شهد المتطوعون انخفاضا كبيرا في مستوى السكر في الدم، ما لم يكن الحال مع المشروب الآخر.

وتستند هذه النتائج إلى تحليل سبعة أشخاص فقط في الدراسة، وهناك حاجة إلى مزيد من البحث.

ومع ذلك، تشير الدراسات التي أجريت على الحيوانات إلى أن الكومبوتشا قد تزيد من نسبة البكتيريا

الصحة التي تعيش في الأمعاء ، والتي قد تؤثر بدورها على عملية التمثيل الغذائي وتؤثر على نسبة السكر في الدم.

وقد يساعد المشروب أيضا في تجديد خلايا بيتا - التي تنتج هرمون الأنسولين لتنظيم نسبة السكر في الدم. ولكن قد يبدو أيضا أن لها تأثيرا فقط لأن شرب الكمبوتشا يملأ المعدة ، وبالتالي ينخفض معدل الأكل.

وقال الدكتور دان ميرينشتاين، المعد المشارك للدراسة من جامعة جورج تاون في الولايات المتحدة: "على حد علمنا ، هذه هي أول تجربة إكلينيكية تفحص تأثيرات الكمبوتشا على مرضى السكري. هناك الكثير من الأبحاث التي يتعين القيام بها ولكن هذا واعد للغاية".

وطلبت الدراسة من الناس شرب كل من مشروب الكمبوتشا ومشروب غير كومبوتشا ، مع ثمانية أسابيع راحة بينهما .

وهذا يعني أنه يمكنهم مقارنة تأثير كلا المشروبين على نفس الشخص، مع نفس النظام الغذائي ونمط الحياة النموذجيين.

وانخفض متوسط نسبة السكر في الدم لدى المتطوعين، بعد شهر من شرب الكمبوتشا (بالإنجليزية: الدم من مليلتر 100 لكل ملليغرام 116 إلى 164 من ، Kombucha).

ويعد التحكم الجيد في نسبة السكر في الدم أمرا مهما في مرض السكري لمحاولة تجنب المضاعفات مثل النوبات القلبية والسكتات الدماغية وقرح السكري التي يمكن أن تؤدي إلى بتر الأطراف ومشاكل في العين.

وتم قياس نسبة السكر في دم الناس باستخدام اختبار الدم بوخز الإصبع بعد الصيام قبل الإفطار.

وأظهرت الدراسة التي نشرت في مجلة Nutrition in Frontiers أن الفرق في نسبة السكر في الدم بعد تناول الكمبوتشا يبدو أكثر أهمية لدى الأشخاص الذين يعانون من ضعف السيطرة على نسبة السكر في الدم في البداية.

وقد تم إنتاج الكمبوتشا المستخدمة في الدراسة من قبل شركة تجارية لكن الباحثين يقولون إن معظم مشروبات الكمبوتشا يجب أن تكون متشابهة إلى حد ما في مكوناتها من البكتيريا والخميرة.

المصدر: ديلي ميل