

کاهش قندخون با مصرف پروبیوتیک



طبق یافته‌های محققان کانادایی، میکروب‌های ساکن در روده نقش مهمی در سطح قندخون دارند.

این مطالعه شامل افرادی بود که از رژیم غذایی DASH که برای افراد مبتلا به فشارخون بالا توصیه می‌شود، پیروی می‌کردند. افراد پیروی‌کننده از این رژیم غذایی که پروبیوتیک‌ها را هم مصرف می‌کردند، در طول یک دوره سه ماهه شاهد کاهش سطح قند خون شان نیز بودند.

آرجون پانندی، عضو تیم تحقیق از مرکز مراقبت قلب کمبریج اونتاریو، در این باره می‌گوید: «اگرچه تحقیقات بیشتری در این زمینه نیاز است، اما یافته‌ها نشان می‌دهد که افزودن پروبیوتیک به رژیم غذایی DASH می‌تواند شیوه‌ای برای کمک به حفاظت از افراد در مقابل دیابت نیز باشد.»

منبع: بلاغ نیوز

در این مطالعه ۸۰ فرد مبتلا به فشارخون بالا در گروه رژیم غذایی DASH با رژیم غذایی DASH به همراه غذاهای غنی از پروبیوتیک قرار داده شدند. در حدود ۱۵ درصد شرکت‌کنندگان دارای علائم پیش‌دیابت بودند بدین معنا که میزان قندخون شان افزایش یافته اما آنقدر بالا نیست که به عنوان دیابت تشخیص داده شود.

به گفته پانندی، رژیم غذایی DASH (شیوه رژیمی توقف فشارخون بالا) یکی از موثرترین شیوه‌های غیردارویی بهبود سلامت قلب از جمله کاهش فشارخون است.

در این مطالعه، افراد گروه رژیم غذایی DASH به همراه **پروبیوتیک**، به جای مصرف هر نوع محصول لبنی کم‌چرب، از ماست پروبیوتیک کم‌چرب استفاده می‌کردند.

قبل از شروع رژیم غذایی توسط شرکت‌کنندگان، محققان A1C هموگلوبین افراد، میزان قندخون در حالت ناشتا و فشارخون شان را اندازه‌گیری کردند. در پایان مطالعه هم مجدداً این فاکتورها اندازه‌گیری شد.

محققان دریافتند قبل از شروع رژیم غذایی، هیچ تفاوتی در میزان فاکتورهای اندازه‌گیری شده بین دو گروه وجود نداشت.

افزودن **پروبیوتیک** ارتباط چشمگیری با اندازه قندخون شرکت‌کنندگان داشت. بطوریکه قندخون ناشتا افراد شرکت‌کننده در گروه رژیم غذایی DASH به همراه پروبیوتیک به طور میانگین ۱۰.۷ درصد کاهش یافته بود درحالی‌که در گروه رژیم غذایی DASH کاهش ۳.۳ درصدی مشاهده شده بود.

منبع: بلاغ نیوز