

آیا تلخی انتهای خیار برای دیابت خوب است؟

28 تیر 1403

خیار به عنوان یک سبزی برای کنترل قند خون در افراد دیابتی بسیار مناسب است ولی الزاما تلخی قسمت انتهای خیار مسئول این عملکرد نیست.

تلخی انتهای خیار به دلیل ماده‌ای به نام «کوکوربتاسین» "cucurbitacin" است که عمدتا به صورت آگلیکون و مونوگلیکوزید در انتهای خیار وجود دارد و در ریشه گیاه تولید می‌شود. کوکوربتاسین در خیارهای گلخانه‌ای به ندرت یا در شرایط نامساعد دیده می‌شود.

خیارهایی که در شرایط هوای سرد رشد می‌کنند، تحت استرس کم آبی قرار دارند یا تغییر شکل می‌دهند و بیشترین مقدار کوکوربتاسین را دارند. با توجه به اینکه بیشترین مقدار کوکوربتاسین را دارند بنابراین تلخ می‌شوند. در واقع، شرایط نامساعد در طول رشد خیار، باعث ایجاد تلخی در آن می‌شود.

وجود اثرات کاهندگی قند خون در خیار به علت محتوای بالای فیبر، قدرت هیدراتاسیون بالا، داشتن خاصیت حجم‌دهندگی به غذا در کنار محتوای کالری و قند بسیار پایین آن است که این سبزی را به عنوان یکی از کارآمدترین انتخاب‌ها برای کنترل قند خون بیماران دیابتی معرفی کرده است.

بنابر اعلام دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، علت تلخی خیار همانطور که گفته شد به علت وجود برخی ترکیبات آلكالوئیدی و فیتوکمیکال بوده و ارتباطی با انسولین ندارد. همچنین در صورت فرض محال وجود انسولین در تلخی انتهای خیار نیز، از آنجا که انسولین یک ساختار پروتئینی دارد، در صورت مواجهه با اسید معده و شیره گوارشی مترشحه در پانکراس به پپتیدها و آمینواسیدهای سازنده هیدرولیز شده و عملا ساختار عملکردی خود را از دست می‌دهد.

خیار به عنوان یک سبزی برای کنترل قند خون در افراد دیابتی بسیار مناسب است ولی الزاما تلخی خیار، مسئول این عملکرد نبوده و چه بسا مصرف قسمت تلخ خیار منجر به واکنش‌های آلرژیک و ایجاد حالت تهوع شود.