

ترکیب سیب و ادویه محبوب؛ معجزه ای برای کاهش قند خون

12 مهر 1405

یک سیب متوسط حدود ۲۸ گرم کربوهیدرات دارد، اما فیبر موجود در آن سرعت جذب قند را کاهش می‌دهد. پژوهش‌ها همچنین از اثر احتمالی دارچین بر کنترل قند خون خبر می‌دهند؛ هرچند مقدار مورد استفاده در مطالعات معمولاً بسیار بیشتر از مقدار مصرف روزمره بوده است.

سلامت نیوز نوشت: سیب به دلیل داشتن فیبر، آب و مواد مغذی مختلف، باعث افزایش تدریجی تر قند خون می‌شود. دارچین نیز ممکن است اثرات محدودی بر کنترل قند خون داشته باشد، اما پژوهش‌هایی که اثر قابل توجهی از آن نشان داده‌اند، معمولاً از مقادیر بیشتری دارچین نسبت به مقدار مصرف معمول استفاده کرده‌اند.

وقتی سیب و دارچین را با هم می‌خوریم چه اتفاقی می‌افتد؟

اگرچه پژوهشگران اثر سیب و دارچین را به‌طور جداگانه بررسی کرده‌اند، تاکنون مطالعه‌ای که به‌طور مستقیم ترکیب این دو ماده غذایی را آزمایش کرده باشد، منتشر نشده است.

بر اساس شواهد موجود درباره هر یک از آنها، می‌توان انتظار داشت:

سیب به‌تنهایی اثر ملایمی بر قند خون داشته باشد: فیبر و آب موجود در سیب و سایر مواد مغذی آن باعث کند شدن هضم و جذب گلوکز می‌شوند؛ بنابراین قند خون به‌تدریج افزایش می‌یابد. مقدار کمی دارچین احتمالاً تأثیر زیادی ایجاد نمی‌کند: مطالعاتی که اثرات مثبت دارچین بر قند خون را نشان داده‌اند، معمولاً از چند گرم دارچین استفاده کرده‌اند؛ مقداری که بیشتر از مقدار معمولی است که روی یک سیب می‌پاشیم.

اثر دارچین ممکن است به مقدار و تداوم مصرف بستگی داشته باشد: برخی مطالعات نشان داده‌اند مصرف روزانه دارچین برای چند هفته می‌تواند به کنترل بهتر قند خون کمک کند.

با این حال، دارچین همچنان می‌تواند راه مناسبی برای خوش‌طعم کردن سیب باشد؛ زیرا برخلاف موادی مانند کارامل، شکر قهوه‌ای یا عسل، قند اضافه‌ای به این میان‌وعده اضافه نمی‌کند.

سیب باعث افزایش تدریجی قند خون می‌شود



سیب شاخص گلیسمی پایینی دارد. شاخص گلیسمی معیاری از صفر تا ۱۰۰ است که نشان می‌دهد یک ماده غذایی با چه سرعتی قند خون را افزایش می‌دهد.

شاخص گلیسمی سیب، بسته به اندازه، نوع و میزان رسیدگی آن، حدود ۳۶ تا ۴۴ است؛ بنابراین در گروه مواد غذایی با شاخص گلیسمی پایین قرار می‌گیرد.

یک سیب متوسط حدود ۲۸ گرم کربوهیدرات دارد که شامل حدود ۱۹ گرم قند طبیعی و ۴ گرم فیبر است.

کربوهیدرات و قند می‌توانند قند خون را افزایش دهند، اما فیبر موجود در سیب کامل، سرعت هضم و جذب کربوهیدرات را کاهش می‌دهد و باعث می‌شود گلوکز با سرعت کمتری وارد جریان خون شود.

سیب همچنین حاوی ترکیبات گیاهی موسوم به پلی‌فنول‌هاست که از جمله آنها می‌توان به کوئرستین و فلوریزین اشاره کرد. برخی پژوهش‌ها نشان داده‌اند این ترکیبات ممکن است سرعت جذب گلوکز در روده را کاهش دهند.

مطالعات کوچک روی پلی‌فنول‌های تغلیظ‌شده سیب نیز نشان داده‌اند این ترکیبات ممکن است افزایش اولیه قند خون پس از مصرف یک وعده غذایی پرکربوهیدرات را کاهش داده یا به تأخیر بیندازند.