

Vércukorszint szabályozása korianderrel



A koriandernek nagyon erőteljes az illata, sokan éppen emiatt nem is kedvelik. Számos kutatást végeztek pedig ezzel a gyógynövényvel kapcsolatban, bebizonyosodott, hogy a koriander nagyon hasznos részét képezheti az étrendünknek, amennyiben cukorbetegségben szenvedünk.

A koriander rendszeres fogyasztása segíthet a vércukorszint szabályozásában és a normalizálásában, mivel azokat az enzimeket aktiválja, melyek segítenek a glükózt eltávolítani a vérből.

Ma az anyagcsere-betegség és a cukorbetegség drasztikus méreteket ölt világszerte. Egyre több embert szenved tőle, sokan úgy, hogy még nincsenek kellemetlen és szembetűnő tüneteik, vagyis nem is tudnak róla, hogy betegek. Sajnos egyre több gyermeket is érint ez a probléma.

A 2-es típusú diabétesz egy krónikus betegség, ami akkor alakul ki, amikor a hasnyálmirigy nem termel elegendő inzulint, és a szervezet nem reagál kellően, rezisztenssé válik az inzulinnal szemben.

A cukorbetegség sok esetben már nagy károkat okoz a szervezetben amikorra diagnosztizálásra kerül. A tünetek között megtalálható a gyakori vizezés, a homályos látás, az állandó fáradtság, a fokozott éhségérzet, a gyakori evés ellenére sokan jelentős testsúlycsökkenést tapasztalnak.

A cukorbetegség kialakulásában nagy szerepe van az inaktív életmódnak, a túlsúlynak, a magas vérnyomásnak, illetve a magas koleszterinszintnek. A cukorbetegeknek mindig be kell tartaniuk az orvosuk utasításait, de természetes módszereket is kipróbálhatnak. Előtte mindenképpen konzultáljanak a kezelőorvosukkal.

Az egyik ilyen természetes módszer a koriander lehet, hiszen rendkívül gazdag esszenciális tápanyagokban, A-, K- és C-vitaminban, folsavban, kalciumban és magnéziumban. A koriander úgy segít a vércukorszint szabályozásában, hogy aktiválja azokat az enzimeket, amelyek kiválasztják a glükózt a vérből.

A 2-es típusú diabétesz egy olyan krónikus betegség, amely sajnos sok szövődményt okozhat. Az egyik ilyen a szív- és érrendszeri betegségek. A koriander azonban jelentősen csökkentheti a kialakulás kockázatait, hiszen csökkenti az LDL-koleszterin-szintet és eredményesen szabályozza a vérnyomást.

Az indiai konyhának évszázadok óta szerves része ez a gyógynövény, sokféle ételhez adják hozzá, illetve még teát is készítenek belőle.

A koriander tele van értékes rostokkal, ami jó hatással van az emésztésre. Márpedig a jó emésztés a fogyás egyik kulcsa. A cukorbeteg gyakran küzdenek a túlsúllyal, de ha az emésztésük rendben van, akkor a fogyás is könnyebben megy majd.

Felhasznált forrás: <https://gyogyszernelkul.com/vercukorszint-szabalyozasa-korianderrel/>
(Letöltés dátuma: 2021.03.04.)