

Το φυτό που μειώνει σάκχαρο και βάρος



Το Fenugreek είναι ένα πολύ συνηθισμένο φυτό στη Μεσόγειο, που έχει θεραπευτική δράση κατά του διαβήτη και επίσης είναι αποτελεσματικό, για τη μείωση του σωματικού βάρους.

Το εκχύλισμα από αυτό το φυτό, που επιστημονικά ονομάζεται *Trigonella foenum-graecum*, μπορεί και βελτιώνει τα επίπεδα του σακχάρου και διευκολύνει την απώλεια βάρους σε αυτούς που κάνουν δίαιτα.

Στους διαβητικούς, η λήψη του μειώνει τις διακυμάνσεις του σακχάρου βοηθώντας τον οργανισμό να διαχειρίζεται ευκολότερα την τροφή, εκκρίνοντας λιγότερη ινσουλίνη. Κάνει δηλαδή οικονομία στην ινσουλίνη και αυτό φαίνεται ότι το επιτυγχάνει, επειδή μειώνει την αντίσταση που έχουν οι ιστοί σε αυτήν.

Η δράση αυτή έχει σαν αποτέλεσμα να σπάει το φαύλο κύκλο που υπάρχει στους διαβητικούς: αύξηση σακχάρου-περισσότερη ινσουλίνη-υπογλυκαιμία-περισσότερη τροφή-αύξηση βάρους.

Με λίγα λόγια το Fenugreek βελτιώνει το μεταβολισμό των υδατανθράκων, ενώ δεν έχουν αναφερθεί παρενέργειες. Ο Αμερικάνικος Οργανισμός Τροφίμων το έχει αποδεχτεί και προτείνεται η λήψη του από τους διαβητικούς.

Επίσης χρήσιμο είναι και για όσους έχουν προδιαβήτη, μια κατάσταση που απασχολεί το 20% του πληθυσμού και αφορά σε αυτούς που έχουν σάκχαρο νηστείας από 100 έως 125.

Πηγή: www.iator.gr