

بامیه، معجزه گری شگفت انگیز و شفابخش برای دیابتی‌ها

بامیه یک گیاه مربوط به نواحی گرمسیری و سرشار از ترکیبات فلاونوئیدی است که خواص دارویی دارد. این گیاه همچنین به واسطه داشتن ذخایر کربوهیدراتی، مواد معدنی و ویتامین‌ها نقش مهمی را در برنامه غذایی انسان بازی می‌کند. بامیه، فواید زیادی برای سلامتی دارد. گیاه بامیه، ارزش غذایی فراوانی دارد. بامیه یک سبزی مغذی و سرشار از کربوهیدرات‌ها، منیزیم، چربی، پروتئین، فیبر، فولات و ویتامین‌ها است و آست بامیه سرشار از کلسیم است. معمولاً بیشترین مصرف بامیه برای استفاده از آن‌ها در سالادها و پخته آن در خورشت می‌باشد و ساقه آن، مصرف صنعتی دارد. روغن بامیه حاوی اسیدهای چرب اشباع نشده می‌باشد که برای سلامتی فرد بسیار مفید است.

فواید بامیه در پیشگیری و کاهش دیابت (بیماری قند):

- بامیه معمولاً به سرعت تکثیر پیدا می‌کند و بسیاری از افراد آن را یک سوپر غذا می‌دانند که باعث کاهش خطر دیابت می‌شود. یکی از ممتازترین مصارف این گیاه، توانایی طبیعی آن در کنترل بیماری دیابت می‌باشد.
- با مصرف بامیه می‌توان از ابتلا به دیابت، کلسترول (چربی خون)، آسم و بیماری‌های کلیوی جلوگیری کرد.
- بامیه بسیار کم کالری است. یکی از مشکلات رایج دیابتی‌ها، افزایش وزن است. برنامه غذایی شما به اطمینان از مدیریت وزن سالم کمک می‌کند. از آنجا که بامیه فیبر (الیاف غذایی) زیادی دارد، به شما کمک می‌کند تا برای مدت طولانی سیر شوید، که مانع از پرخوری می‌شود. [1]

- بامیه نیروگاهی از آنتی اکسیدان ها و مواد مغذی حیاتی مانند فولات ، بتاکاروتن و لوتئین است. همچنین با خواص ضد التهابی، غنی شده است که آن را به عنوان یک ماده افزودنی سالم برای کاهش و کنترل بیماری دیابت به کار می رود.[1]
- دانه و پوست بامیه ،عوامل ضد دیابتی دارند و نتایج نشان می دهد که بامیه در کاهش جذب گلوکز و کاهش قند خون نقش بسیار مهمی دارد.
- به گفته انجمن دیابت آمریکا، غذای غیر نشاسته ای مانند بامیه، شرط ایمن برای بیماران دیابتی است[1]
- تحقیقات و مطالعات زیادی بر روی حیوانات از جمله خرگوش ها انجام شده و پژوهشگران دریافتند که عصاره بامیه تاثیرات ضد دیابتی خود را به اثبات می رساند و در طول یک دوره ۱۰ روزه بامیه ،قند خون را کاهش می دهد و در واقع اثر بامیه از داروهای مخصوص دیابت بالاتر است.
- غذاهای حاوی فیبر زیاد، بخش مهمی از گزینه های درمانی رژیم غذایی برای دیابت هستند .افزایش مصرف فیبر رژیمی نشان داده است که برای کنترل بهتر قند خون و بهبود حساسیت به انسولین ، منبع معتبر است.[2]
- فیبر محلول در این گیاه، می تواند نوعی ژل را تشکیل دهد که درون سیستم گوارشی وجود دارد که این ژل مخصوص جذب غذا است. همچنین فیبر محلول، از افزایش کلسترول (چربی خون) جلوگیری می کند .
- پودر بامیه، تعادل گلوکز در خون و حساسیت انسولینی را بهبود می بخشد[2]. به گفته پژوهشگران، با توجه به این که مصرف بامیه موجب بهبود آسیب های بافتی لوزالمعده و همچنین کبد موش های دیابتی

می‌شود، می‌توان آن را به‌عنوان یک روش درمانی مکمل در بهبود وضعیت بیماران دیابتی مدنظر قرار داد [2].

- تحقیقات نشان داده است افرادی که دچار دیابت هستند و هر شب مقداری بامیه مصرف می‌کنند، به مرور بیماری‌شان بهبود پیدا می‌کند.
- یکی از فواید بامیه خشک، کنترل قند خون و دیابت است. بامیه هم مثل میوه کیوی، سطح گلوکز خون و میزان کلسترول و چربی را تنظیم می‌کند.
- پتانسیل ضد دیابت بودن آب بامیه احتمالاً جالب توجه‌ترین دلیل برای مصرف این نوشیدنی ساده است. آب بامیه ممکن است نوشیدنی چندان خوش طعم و دلپذیری به نظر نرسد، اما فواید سلامت آن می‌تواند هر فردی را برای نوشیدن آب بامیه تشویق کند و حداقل ارزش یک بار امتحان کردن را دارد.
- پوست و دانه گیاه بامیه دارای خواصی است که می‌تواند به مدیریت دیابت کمک کند. دانه‌های بامیه را معمولاً برای افراد دیابتی، سوخاری مصرف می‌کنند.
- پژوهشی نشان داد که محلول به دست آمده از ترکیب آب و بامیه خیس خورده در آن به کاهش سطوح قند خون در موش‌های مبتلا به دیابت کمک کرده است. در شرایطی که به پژوهش‌های بیشتر برای درک چگونگی تاثیر آب بامیه بر انسان نیاز است، اما مصرف این نوشیدنی ضرری برای شما به همراه نخواهد داشت.
- غذاهایی با فیبر بالا و خواص آنتی‌اکسیدانی برای مبتلایان به دیابت توصیه می‌شود، زیرا کلسترول را کاهش می‌دهند. بامیه سرشار از فیبر می‌باشد که برای درمان سیستم گوارشی برای افرادی که از بیماری دیابت رنج می‌برند، بسیار مناسب است. مطالعات نشان می‌دهد که فیبر گوارشی با مصرف بامیه، کنترل بهتری در هضم غذا دارد و می‌تواند حساسیت به انسولین را نیز کاهش دهد و اگر یک یا دو تا

سه بامیه با اندازه متوسط استفاده کنید، حدوداً یک گرم فیبر به بدن شما می رسد که این فیبر موجود در بامیه اشتهای شما را کاهش می دهد و شما را تا مدت طولانی تری سیر نگاه می دارد .

- معمولاً به دیابتی ها پیشنهاد می کنند غذاهایی استفاده کنند که شاخص قندی پایینی دارند. بامیه نیز جزء همین دسته از غذاها می باشد که نوشیدن آب بامیه یا مصرف خود آن می تواند تاثیرات مثبتی برای دیابتی ها داشته باشد .

- سلامت روان باید بخشی از برنامه درمانی دیابت باشد و استفاده از بامیه و دانه های مشتق شده از آن می تواند بخشی از این برنامه باشد. مدیریت سطح استرس، بخش مهمی در کنترل دیابت را به عهده دارد. سطوح طولانی مدت و استرس بالا می تواند باعث افزایش سطح قند خون شود [2]. افراد مبتلا به دیابت، سطح قند خون شان در صورت قرار گرفتن در معرض استرس (فشار روحی) بالا، افزایش پیدا می کند و به همین دلیل بهتر است از عصاره دانه بامیه استفاده کنید که خواص آنتی اکسیدان دارد و می تواند به عنوان یک ضد استرس مناسب، در بدن عمل کند . شواهد معتبری وجود دارد که نشان می دهد عصاره دانه بامیه دارای اثر آنتی اکسیدانی و ضد استرس در جریان خون موش ها است. [2]

- وقتی سطح کلسترول بالا با دیابت ترکیب شود ، چشم انداز خوبی نیست. به همین دلیل بسیار مهم است که مطمئن شوید رژیم غذایی شما دارای سطوح کلسترول سالم است. [2] منبع معتبر انجمن قلب آمریکا اشاره می کند که افراد مبتلا به دیابت بیشتر در معرض سطوح کلسترول ناسالم هستند. [2] مطالعات انجام شده نشان می دهد افرادی که مبتلا به دیابت هستند، معمولاً سطح کلسترول بالایی دارند؛ بنابراین بسیار مهم است که بامیه را جزو مصارف روزانه خود قرار دهید . مشخص شده است که بامیه سطح کلسترول را در موش های آزمایشگاهی مبتلا به دیابت کاهش می دهد [2].

- فعالیت قلب و عروق بخش مهمی از پیشگیری و درمان دیابت است. این بدان معناست که گیاه بامیه ممکن است به شیوه زندگی فعال تری کمک کند. [2] هنگامی که بامیه راجزء وعده های غذایی خود محسوب کنید و تمرین های ورزشی منظم داشته باشید، می توانید هر چه سریع تر میزان قند خون تان را کنترل نمایید.
- زمان و سطح خستگی را می توان با استفاده از گیاه بامیه بهبود بخشید. [2] با گنجاندن بامیه در برنامه غذایی خود همراه با یک برنامه ورزشی سالم ، ممکن است بتوانید مدت طولانی تری ورزش کنید و سریع تر از ورزش خود سلامتی یابید. [2]. مطالعات نشان می دهد که بامیه می تواند سطح خستگی فرد را پایین بیاورد که به این معناست که فرد ، پر تحرک تر خواهد شد.
- منبع بسیار خوبی از فیبر محلول و نامحلول است که زمان بهتری را به تجزیه و تحلیل و هضم مواد غذایی می رساند؛ بنابراین، برای درمان دیابت یک انتخاب عالی می باشند. [1]
- بامیه منبع مناسبی از موکلاژ می باشد و این ماده به سیستم گوارشی کمک می کند و از یبوست نیز جلوگیری می کند، همچنین برای درمان اسهال مناسب است .
- بامیه ، آنزیم های کربوهیدرات را مسدود می کند. زمانی که آنزیم کربوهیدرات مسدود شود، کالری و قند خون ، کاهش پیدا می کند.
- بامیه تراوش و آزادسازی انسولین را بالا می برد. تراوش انسولین ، سطح گلوکز قند خون را افزایش می دهد و اگر گلوکز قند خون بالاست، انسولین آن را به سرعت پایین می آورد و منبع انرژی فرد را تامین می کند.

توصیه های مهم:

- از بامیه های ریز تر و جوان تر استفاده کنید. آنها را در یک لیوان آب قرار دهید و اجازه دهید تا شب بماند. هر روز صبح قبل از صبحانه آب آن را بنوشید. این کار را تا دو سه ماه هر روز انجام دهید .
- اکنون بامیه ها را درون یک پیمانه آب بریزید. اجازه دهید بامیه ها برای هشت ساعت در آب خیس بخورند. در صورت تمایل می توانید اجازه دهید این ترکیب برای ۲۴ ساعت به همین حالت باقی بماند. صبح روز بعد، یا پس از ۲۴ ساعت، با فشار دادن بامیه ها، آب باقی مانده در آنها را خارج کنید. پس از این کار، بامیه ها را می توانید دور بریزید.
- آب را در یک لیوان ریخته و این نوشیدنی سرشار از مواد مغذی را مصرف کنید. شما می توانید برای بهبود عطر و طعم آن، اندکی نمک و فلفل به آن اضافه کنید. اگر طعم بامیه را دوست ندارید، بامیه های خیس خورده در آب را، با مقداری پرتقال در یک دستگاه مخلوط کن، ترکیب کرده تا یک نوشیدنی خوش عطر و طعم حاصل شود. در صورت تمایل می توانید به این نوشیدنی، یخ اضافه کنید. این ترکیب به بهبود گوارش کمک خواهد کرد. اگر محدودیت زمانی دارید، به جای خیس خوردن غلاف های بامیه به مدت یک شب در آب، آنها را بجوشانید. سپس، می توانید با استفاده از یک دستگاه مخلوط کن، بامیه ها را در آب ترکیب کنید. این ترکیب را می توانید به عنوان یک سوپ گرم مصرف کرده، یا اجازه دهید سرد شود و به عنوان یک نوشیدنی مصرف کنید.
- فواید زیادی از بامیه برای درمان دیابت وجود دارد، اما باید به یاد داشته باشید که در مصرف آن زیاده روی نکنید.

- بامیه را به روش های گوناگون می توان مصرف کرد. می توانید آن را به آرامی بپزید ، بخارپز کنید ، کباب کنید ، یا آن ها را به سیب زمینی سرخ کرده و تازه اضافه کنید. همچنین شما می توانید آنها را به عنوان بخشی از آب های سم زدایی خوشمزه، قرار دهید [1] .
- هر روز صبح بعد از خوردن بامیه، قند خون را چک کنید.

منابع مورد استفاده:

- ۱- به دنیای تغذیه سالم خوش آمدید، وحید عرفانی (کتاب جدید در دست چاپ)
- ۲- تغذیه صحیح، ضامن سلامتی، وحید عرفانی، چاپ دوم، ۱۳۹۰، انتشارات آسیم
- ۳- دیابت، قاتل شیرین، وحید عرفانی، چاپ سوم، ۱۳۹۸، انتشارات سفیر اردهال
- ۴- عرفانی مجد ، ن. و همکاران . ۱۳۹۶. اثرات محافظتی پودربامیه بر تغییرات هیستومتری و هیستو شیمیایی سلول های بتای پانکراس و بافت کبد موش صحرایی دیابتی. مجله دانشگاه علوم پزشکی اردبیل، ۱۷ : ۳۲-۴۵

۵- [2] Benefits of okra for diabetes, George Krucik, Healthline, 2019, (<https://www.healthline.com>)

6-[1] Diabetes tips: How to make okra water for blood sugar management, FoodNDTV Food Desk, 2021, (<https://www.ndtv.com/>)

ترجمه و تدوین: وحید عرفانی، نویسنده و پژوهشگر در حوزه سلامت

شماره تلفن در صورت نیاز: ۰۹۱۲۶۱۲۸۸۵۱

v.erfani@yahoo.com