

دراسة توضح فوائد إضافية للبصل لمرضى السكر مع العلاج



الثلاثاء 30 سبتمبر 2025 08:00 م

يُصيب داء السكري من النوع الثاني ملايين الأشخاص حول العالم، ويتسم بارتفاع مُستمر في مستويات السكر في الدم نتيجة لقصور في إنتاج الأنسولين من البنكرياس، وغالبًا ما يتطلب علاج هذه الحالة مزيجًا من الأدوية وتعديلات على النظام الغذائي وتغييرات في نمط الحياة، حسبما أفاد تقرير موقع "تايمز أوف انديا". وتشير الأبحاث الحديثة إلى أن البصل، وهو من الخضراوات الشائعة في كل مطبخ، قد يُقدم فوائد إضافية لإدارة داء السكري بفعالية، وقد وجدت دراسة عُرضت في الاجتماع السنوي السابع والتسعين لجمعية الغدد الصماء أن مُستخلص البصل، عند تناوله مع دواء الميتفورمين القُضاد للسكري، يُخفض نسبة السكر في الدم بشكل ملحوظ بنسبة تصل إلى 50% لدى المصابين بداء السكري. ووفقًا للدراسة أيضًا، ساعد مستخلص البصل على خفض مستويات الكوليسترول الكلي، مما يُشير إلى أن إضافة البصل إلى الوجبات اليومية يُمكن أن يُعزز مستويات السكر في الدم ومن ثم تعزيز صحة القلب بشكل طبيعي.

فوائد البصل لمرضى السكري وكيفية استخدامه

قد يساعد البصل على تنظيم مستويات السكر في الدم، ودعم التحكم في الكوليسترول، وتحسين الصحة الأيضية بشكل عام، وصحيح أنه منخفض السعرات الحرارية، إلا أنه قد يزيد معدل الأيض ويعزز الشهية، مما يجعله إضافة صحية لوجبات الطعام، ويمكن لمرضى السكري إضافة البصل بطرق مختلفة على النحو التالي: تناول نيئًا في السلطات أو السندويشات للحصول على إضافة مقرمشة ولذيذة. تناول مطبوخًا مع الشوربات أو الأطعمة المقلية لتعزيز المذاق والعناصر الغذائية. تناوله مشوي أو محمص كطبق جانبي. يتم مزجه في الصلصات.

تأثيرات البصل لخفض الكوليسترول

بالإضافة إلى خفض نسبة السكر في الدم، يعمل مستخلص البصل أيضًا على خفض مستويات الكوليسترول الكلي، حيث أدت الجرعات الأعلى (400 ملج/كج و600 ملج/كج) إلى أكبر انخفاض ملحوظ، وهذه الفائدة المزدوجة للبصل على كلاً من سكر الدم والكوليسترول تجعله مكملًا غذائيًا واعدًا لإدارة الصحة الأيضية والحفاظ على صحة القلب والأوعية الدموية خاصة لدى مرضى السكري. ويُمكن أن يُكمل تناول البصل بانتظام العلاجات الحالية مثل الميتفورمين، ويُوفر طريقة بسيطة وفعالة من حيث التكلفة لدعم إدارة داء السكري بشكل طبيعي، وبينما لا تزال هناك حاجة إلى مزيد من الأبحاث لتأكيد هذه التأثيرات على البشر، يُمكن أن يُوفر البصل إضافة غذائية لمرضى السكري، فقد يُساعد تناول البصل في الوجبات اليومية على تنظيم مستويات السكر في الدم، وخفض الكوليسترول، ودعم الصحة الأيضية العامة.