

دراسة: الزنجبيل قد يساعد في ضبط السكري من النوع الثاني دون أدوية

21 أغسطس، 2025



أظهرت دراسة أميركية جديدة أن الزنجبيل قد يكون علاجًا طبيعيًا فعالاً لمرض السكري من النوع الثاني، إذ يساهم في خفض مستويات الغلوكوز في الدم وتقليل مخاطر مضاعفات مثل أمراض القلب والكلية والسكتة الدماغية.

وأوضح الباحثون أن مكملات الزنجبيل ترفع مستويات بروتين GLUT-4 المسؤول عن امتصاص الغلوكوز في العضلات والخلايا الدهنية، ما يساعد على استقرار السكر. كما لوحظ انخفاض في معدل السكر التراكمي (HbA1c) لدى المرضى الذين تناولوا ما بين 1 و3 غرامات يوميًا.

الدراسة، التي راجعت نتائج خمس أبحاث سابقة، أكدت أيضًا أن

الزنجبيل يمتلك خصائص مضادة للالتهابات والإجهاد التأكسدي، إضافة إلى دوره في تخفيف الغثيان والتقيؤ.

وتأتي هذه النتائج في وقت حذّرت فيه بيانات حديثة من أن التشخيص المبكر للسكري قبل سن الأربعين يرتبط بزيادة خطر الوفاة والمضاعفات. وقالت البروفيسورة أماندا أدلر إن السكري المبكر "أكثر خطورة" من الحالات المتأخرة، فيما شددت الباحثة بيريل لين على أهمية التعرف المبكر على المصابين وتوفير رعاية متخصصة لهم.