الخضراوات الخضراء تقي من مرض السكر

تواصل الأبحاث الحديثة التأكيد على الفوائد الصحية للخضراوات الورقية خضراء اللون، مثل الكرنب والخس والسبانخ والبروكلي، حيث كشفت دراسة بريطانية، أشرف عليها باحثون من جامعة كمبريدج وجامعة ساوثهامبتون، أنّ تناول الخضراوات الورقية الخضراء يسهم في تعزيز صحة القلب والوقاية من مرض السكر من النوع الثاني.

وفسر الباحثون ذلك بأنّ هذه الخضراوات تحتوي على العديد من المكونات الصحية، خاصة النترات، وهي تسهم جميعاً في زيادة سيولة الدم والحد من فرص تكوين الجلطات، وحماية المرضى أيضاً من الإصابة بالسكتة الدماغية والأزمات القلبية. ولم تتوقف الفوائد الصحية للخضراوات الورقية عن هذا الحد، بل ثبت أيضاً فاعلية هذه الخضراوات الورقية الخضراء في تعزيز صحة الأشخاص المصابين فعلاً بأحد أمراض القلب والأوعية الدموية، وتحسين جودة حياتهم.

وعن فاعلية هذه الخضراوات في الوقاية من مرض السكر، أكّد الباحثون أنّ النترات تسهم في توسيع الأوعية الدموية، وتحويل الدهون البيضاء الضارة إلى البنية، والتي تساهم في حرق الدهون بصفة عامة، وهو ما يساعد على الوقاية من الإصابة بالسمنة ومرض السكر.