

## อบเชยสามารถช่วยลดน้ำตาลในเลือดได้

นำเสนอเมื่อ : 21 เม.ย. 2552

ใครที่รู้ตัวว่ามีน้ำตาลในเลือดสูง,  
ทราบหรือไม่ว่าอบเชยสามารถช่วยลดน้ำตาลในเลือดได้  
วันนี้เกิร์ตความรู้มีเรื่องนี้มาฝากกัน...นักวิจัยโรงพยาบาลมหาวิทยาลัยมัลโมแห่ง  
สวีเดนพบว่า การเหาะอบเชยเครื่องเทศที่มีกลิ่นหอม  
ในขนมหรือของหวานที่กินประจำวันจะช่วยรักษาปริมาณน้ำตาลในเลือดให้คงที่

### การทดลอง โดยนำอาสาสมัครที่แข็งแรงดีกลุ่มหนึ่ง

เหาะอบเชยผง 1 ชอนชา

ลงในอาหารหรือขนมหวานที่ทำด้วยข้าวให้กินหนึ่งชาม

พบว่ามันมีสรรพคุณช่วยควบคุมปริมาณน้ำตาลในเลือดให้อยู่ในระดับต่ำ  
จากการวัดปริมาณน้ำตาลในเลือด ภายหลังจากกินขนมไปแล้วพบว่า  
เพิ่มขึ้นอีกไม่มากเท่าใด

ดร.โจนนา เลโบวิคซ์ กล่าวว่า

อบเชยอาจจะไปออกฤทธิ์ถู่วงการเดินทางของอาหาร

จากกระเพาะไปยังลำไส้ให้เนิ่นนานออกไป

นักวิจัยรายงานผลการศึกษาในวารสาร "โภชนาศาสตร์คลินิกอเมริกัน"  
กล่าวว่า ผลการศึกษาได้ยืนยันหลักฐานจากการศึกษาที่แล้มาแล้วว่า อบเชย  
มีสรรพคุณช่วยรักษาโรคเบาหวาน  
อันเป็นโรคเกิดจากอาการดื้อกับฮอร์โมนอินซูลินของร่างกาย

อบเชยซึ่งเคยเป็นเครื่องราชบรรณาการ ในสมัยโบราณอย่างหนึ่ง  
มีคุณสมบัติพิเศษป้องกันเลือดจับตัวเป็นก้อน  
และยังมีคุณลักษณะเป็นอาหารต้านจุลชีพ

ช่วยยับยั้งการเจริญเติบโตของแบคทีเรียและเชื้อราได้

ถ้าไม่ยากให้น้ำตาลในเลือดสูง ก็ลองหาอบเชยมาทานกันได้.