

Один из главных способов контроля уровня сахара в крови – это изменение диеты. Согласно научной работе, опубликованной в *Journal of Medicinal Plants*, употребление чеснока может помочь в этом.

В рамках недавно проведённой работы учёные хотели оценить, как чеснок влияет на уровень сахара в крови натощак и гликированный гемоглобин (HbA1c). Принимали участие в исследовании люди с повышенным уровнем глюкозы в крови натощак. Их разделили на семь групп (A-G). Группам A-E давали таблетки с экстрактом чеснока (дозировка – от 300 мг до 1500 мг в сутки), группа F принимала метформин (препарат от диабета), группа G получала плацебо.



Depositphotos.com / skyfotostock1

В итоге у участников, которые принимали экстракт чеснока, значительно снизились уровень сахара в крови натощак и HbA1c. У тех, кто получал больше всего чеснока, эффект был самым сильным и со временем он усиливался.

Специалисты пришли к выводу, что чеснок по сравнению с плацебо действует эффективнее, а также влияет на уровень сахара в крови натощак примерно как метформин (то есть лекарство от диабета).

Материалы новостного характера нельзя приравнивать к назначению врача. Перед принятием решения посоветуйтесь со специалистом.