



Home » Здоров'я » Вчені з'ясували, як часник впливає на рівень цукру та інсулін

Вчені з'ясували, як часник впливає на рівень цукру та інсулін

ЛИСЕНКО КАТЕРИНА — 10 Травня 2026, 21:21 ⌚ 1 Min Read — ЗДОРОВ'Я



Важливі новини щодня — додайте «Експерт» в улюблені джерела Google

Дослідження показують, що часник може допомагати контролювати рівень цукру в крові та підтримувати роботу підшлункової залози. Його активні сполуки впливають на вироблення інсуліну та засвоєння глюкози організмом.

Про це повідомляє [Vietnam.vn](https://vietnam.vn).

Однією з головних речовин у складі часнику вважають аліцин. Саме він, за даними експериментів на тваринах, може підтримувати роботу бета-клітин підшлункової залози, які відповідають за вироблення інсуліну.

Дослідники зазначають, що часник здатний зменшувати загибель цих клітин. Завдяки цьому організм ефективніше реагує на підвищення рівня цукру в крові та краще переносить глюкозу в клітини.

Також часник може впливати на перетравлення вуглеводів. Деякі його сполуки уповільнюють роботу ферментів, які розщеплюють крохмаль до глюкози. Через це рівень цукру після їжі підвищується поступово, без різких стрибків.

У матеріалі йдеться, що часник також може уповільнювати всмоктування глюкози в кишечнику. Такий ефект нагадує дію продуктів із низьким глікемічним індексом.

Окремо дослідники звертають увагу на антиоксидантні властивості часнику. Сірковмісні сполуки допомагають нейтралізувати вільні радикали та зменшують запальні процеси, які пов'язують із розвитком діабету.

Фахівці наголошують, що матеріали інформаційного характеру не можуть замінити консультацію лікаря. Перед зміною харчування або лікуванням варто звернутися до спеціаліста.

Читайте ЕКСПЕРТ у Google News



ПІДПИСАТИСЯ

Помітили помилку у матеріалі? Повідомте редакцію: corrections@expert.in.ua

інсулін

КАТЕГОРІЇ НОВИН

Всі новини

Україна

Політика

Економіка

Світ

Стиль життя

[Авто](#)

[Технології](#)

[Суспільство](#)

[Здоров'я](#)

ІНФОРМАЦІЯ

[Про проект](#)

[Автори](#)

[Редакційна політика і стандарти](#)

[Політика використання ШІ](#)

[Політика конфіденційності](#)

[Правила коментування](#)

[Контакти](#)

ТОВ «НОВА МЕДІА ГРУПА» © 2014—2026

Реєстрація R40-06871 у Реєстрі суб'єктів у сфері медіа

Адреса: 01014, м. Київ, вул. Звіринецька, 63

editor@expert.in.ua

corrections@expert.in.ua

reklama@expert.in.ua