# افسردگی، دیابت و سکته مغزی؛ عاقبت ولع به خوردن شیرینی

یافته‌های یک پژوهش نشان می‌دهد کسانی که به خوردن شیرینی ولع دارند بیشتر از افسردگی و دیابت رنج می‌برند و التهاب و سطح گلوکز خون آن‌ها در مقایسه با سایرین بیشتر است.

به گزارش گروه علمی ایرنا از وبگاه سای‌تک‌دیلی، یافته‌های پژوهشگران دانشگاه ساری (Surrey)در انگلیس نشان می‌دهد افرادی که میل شدیدی به خوردن شیرینی‌جات دارند در خطر بیشتری برای ابتلا به افسردگی و دیابت و سکته مغزی قرار دارند.

پژوهشگران اطلاعات مربوط به وضعیت سلامتی ۱۸۰ هزار داوطلب بانک اطلاعات پزشکی (بیوبانک) بریتانیا را بررسی کردند.

**دسته‌بندی افراد با هوش مصنوعی**

آن‌ها از هوش مصنوعی برای دسته‌بندی این افراد در سه گروه غذایی استفاده کردند:

افراد مراقب سلامت تغذیه: آن‌ها میوه‌ها و سبزیجات را به غذاهای با منشأ حیوانی و شیرین ترجیح می‌دهند.

افراد همه‌چیزخوار: به بیشتر غذاها از جمله گوشت، ماهی، برخی سبزیجات و همچنین شیرینی‌ها و دسرها علاقه‌مندند.

افراد شیرینی‌خور: غذاها و نوشیدنی‌های شیرین را ترجیح می‌دهند و به انتخاب‌های سالم‌تر مانند میوه و سبزیجات علاقه کمتری دارند.

**تأثیر شیرینی‌خور بودن بر سلامتی**

پژوهشگران، سپس تغییرات ۲ هزار و ۹۲۳ پروتئین و ۱۶۸ متابولیت (مواد شرکت‌کننده در سوخت‌وساز سلولی) را در نمونه‌های خون این گروه‌ها بررسی کردند تا تأثیر ترجیحات غذایی آن‌ها بر شاخص‌های سلامتی‌شان را ارزیابی کنند.

پروفسور نوفار گیفمن (Nophar Geifman)، استاد بهداشت و انفورماتیک بیومدیکال در دانشگاه ساری اظهار کرد: به نظر می‌رسد غذاهایی که دوست داریم یا دوست نداریم به صورت مستقیم با سلامتی ما ارتباط دارد. نتایج پژوهش ما نشان می‌دهد اگر خوراکی‌های مورد علاقه ما کیک، شیرینی و نوشیدنی‌های شیرین باشد، احتمالاً اثراتی منفی بر سلامت ما دارد. دریافتیم که گروه افراد شیرینی‌خور ۳۱ درصد بیشتر در معرض افسردگی هستند؛ ضمن اینکه این گروه در مقایسه با دو گروه دیگر، بیشتر به دیابت و بیماری‌های قلبی عروقی مبتلا می‌شوند.

## چند نکته اساسی که قبل از "رنگ کردن موها" باید بدانید

اگر بارها موهای خود را رنگ کرده‌اید اما برای نوروز امسال می‌خواهید موهایتان براق و خوش رنگ‌تر باشد باید راهکارها و اقداماتی را قبل از رنگ کردن موهایتان انجام دهید.

به گزارش باشگاه خبرنگاران؛ قبل از رنگ کردن موهایتان با رنگ موی دلخواه ابتدا کمی از آن را به پشت گوش‌هایتان بمالید و مدت زمانی کوتاه صبر کنید. اگر احساس سوزش و یا خارش کردید از مصرف آن اجتناب کنید.

ماساژ مو چند روز قبل از رنگ کردن با میوه‌ها و تقویت ریشه‌ی مو سبب بازسازی ریشه‌های آسیب‌دیده و شادابی موها می‌شود و خریداری شامپوی تقویت کننده مناسب می‌تواند نقش زیاد در متفاوت شدن رنگ مو می‌شود.

تخم مرغ از دیگر راهکارهایی است که ماساژ آن با موها می‌تواند باعث تثبیت رنگ مو شود و بهتر است یک روز قبل از رنگ کردن موهایتان یک عدد تخم مرغ را بصورت ماسک روی موهای مرطوب خود قرار دهید و سپس آبکشی کنید.

نتایج مطالعات نشان می‌دهند برای خوش رنگ شدن موها با رنگ موهای روشن باید قبل از رنگ کردن موهایتان مقداری روغن زیتون یا نارگیل را با موها ماساژ دهید سپس رنگ را بر روی موهایتان قرار دهید.

خریداری رنگ موهای مجاز و مرغوب نیز نقش زیادی در خوش رنگ شدن موها و براق شدن موها خواهند داشت.

## چه افرادی بیشتر در معرض کمبود ویتامین ب۱۲ هستند؟

احساس کمبود انرژی می‌کنید؟ شاید شما هم جزو آن افرادی باشید که ویتامین ب۱۲ کافی دریافت نمی‌کنند. البته به توصیه پزشکان اولین قدم برای تشخیص این کمبود، مراجعه به متخصص است.

به گزارش ایسنا، ویتامین ب۱۲ ماده مغذی یا خانواده مولکول‌هایی به نام کوبالامین است که در ساختارش یونی از عنصر کبالت دارد که در سلامت خون و سلول‌های عصبی بدن و همچنین در ساخت دی‌ان‌ای (ماده ژنتیکی سلول‌ها) موثر است.

ب۱۲ همچنین از کم‌خونی مگالوبلاستیک که نوعی بیماری خونی و عامل احساس خستگی و ضعف است جلوگیری می‌کند.

**نشانه‌های کمبود ویتامین ب۱۲**

به گزارش وبسایت فرچون (Fortune)، کمبود ویتامین ب۱۲ علاوه بر ضعف و خستگی، نشانه‌های دیگری هم دارد که عبارتند از پوست رنگ پریده، تپش قلب، از دست دادن اشتها، کاهش وزن، ناباروری، سوزن‌سوزن شدن دست‌ها و پاها به‌دلیل مشکلات عصبی، بی‌تعادلی، افسردگی، گیجی، حافظه ضعیف و دردهای دهانی.

**مواد غذایی حاوی ب۱۲**

ب۱۲ در طیف گسترده‌ای از مواد غذایی حیوانی یافت می‌شود زیرا باکتری‌های روده آن را تولید می‌کنند و سپس طی زمان در بافت ماهیچه‌ای بیشتر حیوانات گیاه‌خوار مانند ماهی، گاو، مرغ و ... انباشته می‌شود. ب۱۲ از طریق مواد غذایی حیوانی مانند گوشت یا محصولات لبنی دریافت می‌شود.

ب۱۲ در برخی از منابع گیاهی ازجمله برخی قارچ‌ها هم وجود دارد.

اما این مقدار برای گیاه‌خواران کافی نیست و با تایید کمبود ویتامین ب۱۲ پس از آزمایش، باید این کمبود را از طریق غذاهایی مانند غلات و شیرهای گیاهی یا مکمل‌ها جبران کرد.

به گزارش ایندیپندنت، به گفته «کاتی دنهی»، داروساز و محقق مکمل‌های غذایی و پروفسور دانشگاه کالیفرنیا سانفرانسیسکو، برخی از افراد مانند مبتلایان به اختلال خودایمنی «کم‌خونی حاد»، کسانی که نمی‌توانند ب۱۲ جذب کنند و افرادی که داروهای کاهش اسید معده بدون نسخه مانند فاموتیدین مصرف می‌کنند، با کمبود ویتامین ب۱۲ مواجه‌اند.

توصیه متخصصان این است که برای برطرف کردن کمبود ویتامین ب۱۲ از طریق مکمل‌ها به متخصص یا پزشک مراجعه کنید و از خرید محصولات ارزان و بدون برچسب خودداری کنید. ویتامین ب۱۲ را می‌توان به شکل مولتی‌ویتامین‌ها، مکمل‌های ب‌کمپلکس و قرص‌های زیرزبانی تهیه کرد. همچنین بسته به نیاز افراد، ویتامین ب۱۲ به‌شکل‌های تزریقی، اسپری بینی یا سرم نیز تجویز می‌شود.

# پاییز و تشدید بیماری های تنفسی

## ورود گازهای خطرناک به ریه‌ها

شروع فصل پاییز و انباشت آلودگی هوا در کلانشهرها و به دنبال آن، وارونگی هوا در آذر، دست به دست هم می دهد که شاهد بیماری های تنفسی باشیم که بعضا پنهان می مانند و تبدیل به سرطان ریه می شوند.

به گزارش خبرنگار مهر، در این روزها توجه به بیماری‌های تنفسی در عرصه جهانی بیش از هر زمان دیگر است. تغییرات دموگرافیک، تغییرات اپیدمیولوژیک، تغییر در الگوی زندگی مردم، نوع ارتباطات بین مردم، ظهور بیماری‌های نوپدید و بازپدید، تهاجم انسان به طبیعت و تغییرات اقلیمی از جمله عواملی است که می‌توانند روی بیماری‌های تنفسی و افزایش آنها مؤثر باشند.

وقوع وارونگی هوا در شهرهای پرجمعیت و صنعتی، موجب تراکم و افزایش آلودگی هوا می‌شود. در شرایط عادی همواره هوای سرد لایه‌های بالا به علت سنگینی به سمت پایین حرکت می‌کند و هوای گرم مجاور زمین به علت سبکی به سمت بالا می‌رود بنابراین آلاینده‌هایی که از طرق مختلف وارد هوا می‌شوند، در همان هوای مجاور زمین باقی نمی‌مانند بلکه از طریق جابه جایی صعودی هوا به سطوح بالاترمی‌روند و در لایه‌های مختلف جو پراکنده می‌شوند اما وقتی وارونگی دما رخ می‌دهد آلاینده‌ها وارد هوای سرد مجاور زمین می‌شوند و میزان این آلاینده‌ها در هوای ساکن و راکد مجاور زمین به حداکثر ممکن می‌رسد.

وارونگی موجب افزایش شدید آلاینده‌ها در آن بخش از اتمسفر می‌شود یعنی بخشی از هوا که مردم لحظه به لحظه برای ادامه حیات خود به اکسیژن آن نیاز دارند. در این شرایط مردم مجبور می‌شوند که با هر دم و بازدم مقادیری از گازهای خطرناک و ذرات معلق ریز را هم استنشاق و وارد ریه‌های خود کنند که موجب ابتلای آنان به برخی از بیماری‌ها می‌شود.

علیرضا زالی رئیس دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، با عنوان این مطلب که پیش‌بینی می‌شود تا پایان سال ۲۰۳۰ بیماری‌های انسداد ریوی یکی از سه علل نخست مرگ و میر معرفی شود، گفت: در سال ۲۰۰۰ تا ۲۰۱۰ این بیماری جزو ۵ یا ۶ عامل اول مرگ و میر بود.

وی افزود: این موضوع نیاز به برنامه‌ریزی در زمینه اقدامات پیشگیرانه و درمانی را بیش از پیش پررنگ می‌کند.

زالی گفت: بافت ریه بافت مطلوبی برای ظهور بسیاری از بیماری‌های ریوی، عفونی و سیستمیک و متاستازها است. ریه مسیر رایج نهایی این قبیل بیماری‌ها است. ریه نه تنها می‌تواند منشأ بیماری‌های مختلف باشد، بلکه می‌تواند بر اثر سایر بیماری‌ها نیز، درگیر شود. از طرفی درگیری ریه ناشی از بیماری‌های دیگر، سناریوهای اثربخشی درمانی و بقا را تغییر می‌دهد.

وی، موضوع آسم در کشور را موضوع مهمی دانست و افزود: پیش بینی می‌شود در حال حاضر بین ۹ تا ۱۳ درصد بیمار مبتلا به آسم در کشور وجود داشته باشد. مهم‌ترین نگرانی موجود این است که بخش عمده‌ای از مبتلایان به آسم را گروه سنی کودکان تشکیل می‌دهند. متأسفانه بین آلودگی هوا، میزان آلاینده‌ها و افزایش آسم در کشور ارتباطی مستقیم وجود دارد.

به گفته زالی، پژوهش‌ها نشان می‌دهد در برخی شهرها با تغییر در میزان آلاینده‌ها، میزان بیماری‌های مربوط به آسماتیک رو به افزایش است.

رئیس دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، مخاطرات شغلی در کشور را از دیگر چالش‌ها دانست و افزود: بسیاری از بیماری‌هایی که با علائمی مثل فیبروزیس و سیلیکوزیس همراه هستند و در مجموع تحت عنوان بیماری‌های ریوی شناخته می‌شود، در صورت وجود پروتکل بیماریابی مبتنی بر بیماریابی کوتاه مدت اولیه، قابلیت تشخیص زودهنگام دارند.

وی با تاکید بر ضرورت تدوین پروتکل‌های بیماریابی مبتنی بر بیماریابی کوتاه مدت اولیه برای حفظ سلامت کارگرانی که در شغل‌های سخت و معادن فعالیت می‌کنند، گفت: باید حساسیت عمومی را نسبت به بیماری‌هایی که قابلیت پیشگیری دارند، افزایش دهیم.

امروز با انواع مختلف بیماری‌های تنفسی روبه‌رو هستیم که بسیاری از آنها در گذشته وجود نداشته است، به عنوان مثال امروزه تمرین‌های ورزشی در محیط‌های بسته رواج پیدا کرده است. مردم بیشتر به باشگاه‌ها می‌روند و همین موضوع منجر به بروز عارضه «تنگی نایژه» ناشی از ورزش در دسته بیماری‌های تنفسی شده است. این مسئله زمانی اتفاق می‌افتد که هوای محیط نسبت به بدن فرد، رطوبت کمتری داشته باشد.

در همین حال، رئیس دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، با تاکید بر لزوم آموزش به بیماران ریوی، گفت: فرد مبتلا به آسم باید آموزش ببیند تا از محرک‌ها و آلرژی‌ها دور باشد، همین اقدام کیفیت زندگی فرد و اثربخشی درمان را افزایش و حملات را کاهش می‌دهد.

زالی افزود: فرهنگ درست استفاده از اسپری یا Inhaler در درمان بیماری‌های مختلف ریوی، در کشور به خوبی جا نیفتاده است، کم مصرف کردن و عدم استفاده بهینه، استراتژی درمان مبتنی بر Inhaler در کشور را تغییر می‌دهد و یکی از دلایلی است که موجب توسعه بیماری‌های تنفسی شده است.

# عصرانه‌هایی که سلامتی شما را به خطر می‌اندازد

یک متخصص تغذیه و رژیم درمانی، گفت: در فصل سرما برای جلوگیری از بروز عارضه گوارشی، خوراکی‌های با طبع گرم را همراه با مواد غذایی طبع سرد مصرف کنید.

ریحانه نگاری متخصص تغذیه و رژیم درمانی در گفت و گو با باشگاه خبرنگاران؛ با بیان اینکه در فصل سرما تهیه سالاد باید با دقت انجام شود، اظهار داشت: از آن جا که برخی از مواد غذایی سنگینی بوده و به راحتی هضم نمی‌شوند نباید با یکدیگر مصرف شوند، زیرا باعث آسیب به دستگاه گوارشی و معده می‌شوند.

این متخصص تغذیه با اشاره به اینکه در فصل سرما گوجه و خیار به دلیل اینکه دارای طبع سرد هستند و با یکدیگر سازگاری ندارند نباید با هم استفاده شوند، گفت: وارد شدن نان و پنیر به همراه این دو مواد غذایی به دستگاه گوارشی باعث آغاز فرآیند تخمیر شده و با ترشح اسید در معده موجب آسیب به دستگاه گوارش می‌شود.

نگاری ادامه داد: مصرف خشکبار و مواد غذایی با طبع گرم در کنار مواد غذایی با طبع سرد همچون گوجه، پنیر، ماست، خیار و ... از بروز آسیب به دستگاه گوارشی جلوگیری می‌کند.

به گفته وی، مصرف نان و پنیر و خیار و گوجه به عنوان عصرانه در فصل تابستان مشکلات کمتری دارد و می‌توان به مقدار کمی از آن استفاده کنیم.

این متخصص تغذیه و رژیم درمانی با تاکید بر اینکه از مصرف پنیر با هندوانه نیز باید در این فصول از سال پرهیز کرد، افزود: مصرف این مواد غذایی نیز همانند گوجه و خیار به دلیل اینکه طبعشان سرد است باعث بروز عوارضی همچون نفخ، یبوست و سردرد در افراد می‌شود.

وی با اشاره به مصرف ماست و خیار تصریح کرد: استفاده از ماست در کنار خیار در زمان صرف نهار و یا شام با یکدیگر نیز جزو عادات غلطی است که افراد انجام می‌دهند.

این متخصص تغذیه افزود: مصرف ماست در فصل سرما باعث کاهش انرژی بدن می‌شود، البته مخلوط نعناع خشک با آن کمی می‌تواند از سردی ماست بکاهد.

# تفاوت غذاهای فراسودمند و غذاهای دارویی

کارشناس غذایی سازمان غذا و دارو گفت: غذاهای فراسودمند و غذاهای دارویی هر دو نقش مهمی در ارتقاء سلامت و پیشگیری از بیماری‌ها دارند.

کارشناس غذایی سازمان غذا و دارو گفت: غذاهای فراسودمند و غذاهای دارویی هر دو نقش مهمی در ارتقاء سلامت و پیشگیری از بیماری‌ها دارند؛ اما باید توجه داشت که این دو دسته غذا از نظر هدف و نحوه مصرف تفاوت‌های اساسی با یکدیگر دارند.

مهندس زهره پوراحمدی اظهار داشت: غذاهای فراسودمند، غذاهایی هستند که علاوه بر تأمین نیازهای تغذیه‌ای روزانه، خواص بهداشتی و درمانی دارند و می‌توانند به پیشگیری از بیماری‌ها کمک کنند. به عنوان مثال، محصولات پروبیوتیک، ماهی‌های چرب و مغزهای خشک (مانند گردو) نمونه‌هایی از این غذاها هستند. این نوع غذاها به دلیل ترکیبات مفیدشان می‌توانند به بهبود عملکرد سیستم ایمنی، کاهش التهاب و سلامت قلب و عروق کمک کنند.

وی همچنین افزود: غذاهای دارویی به طور خاص برای درمان بیماری‌ها یا کاهش علائم آنها طراحی شده‌اند. این غذاها معمولا حاوی ترکیبات فعال هستند که تأثیر مستقیمی بر روی بیماری‌های خاص دارند. برای مثال، زردچوبه به خاطر خاصیت ضد التهابی‌اش در درمان برخی بیماری‌ها مورد استفاده قرار می‌گیرد. این دسته از غذاها ممکن است به عنوان مکملی برای درمان‌های دارویی تجویز شوند و نیاز به مشاوره با پزشک یا متخصص تغذیه دارند.

پوراحمدی در ادامه توضیح داد: هدف اصلی غذاهای فراسودمند، حفظ و ارتقاء سلامت عمومی است؛ در حالی که غذاهای دارویی برای درمان و مدیریت بیماری‌ها مصرف می‌شوند.

بنابر اعلام سازمان غذا و دارو، او به اهمیت مشورت با متخصصان در مورد مصرف غذاهای دارویی تأکید کرد و گفت: این غذاها ممکن است عوارض جانبی داشته باشند یا با داروهای دیگر تداخل کنند، بنابراین مصرف آنها باید تحت نظر پزشک باشد.

پوراحمدی خاطرنشان کرد: درک صحیح تفاوت‌های بین این دو نوع غذا می‌تواند به افراد کمک کند تا انتخاب‌های بهتری در رژیم غذایی خود داشته باشند و از خواص سلامتی آنها بهره‌مند شوند.

او همچنین توصیه کرد که افراد به ترکیب مناسبی از هر دو نوع غذا در رژیم غذایی خود توجه داشته باشند تا از فواید هر دو بهره‌مند شوند.

## با جویدن این گیاه در شب امتحان دوپینگ کنید

جویدن گیاه مرموک تمرکز را برای درس خواندن در شب امتحان تحت تاثیر قرار می دهد.

به گزارش خبرنگار کلینیک گروه علمی پزشکی باشگاه خبرنگاران؛ گیاه مرموک از خانواده نعنا با برخورداری از ذخایر غنی آنتی‌اکسیدان می‌تواند در حفظ سلول‌های بدن در مقابل رادیکال‌های آزاد مفید واقع شود. آسیب‌های ناشی از رادیکال‌های آزاد اغلب منجر به مرگ سلول‌ها، تضعیف سیستم دفاعی و بروز بیماری‌های مزمن می‌شوند.

برگ‌های خوراکی مرموک به رنگ سبز متمایل به خاکستری بوده و گل‌های آن با رنگ‌های متنوع آبی، بنفش و سفید یا صورتی در طبیعت یافت می‌شوند. این گیاه سابقه‌ای طولانی در کاربردهای پزشکی دارد که از جمله آن می‌توان به درمان اختلالات ذهنی و بیماری‌های گوارشی مرتبط با معده و روده اشاره کرد.

**درمان احتمالی آلزایمر**

در تحقیقی تاثیر استفاده از گیاه مرموک در بیماران دارای آلزایمر مورد بررسی قرار گرفت. در این تحقیق دو گروه آزمودنی مورد بررسی قرار گرفتند. گروه اول شامل کسانی بود که این گیاه دارویی را مصرف کردند. گروه دیگر از گیاه مرموک استفاده نکرده و مواد دیگری به آنان داده شد تا تاثیر تلقین‌پذیری در آنان مورد بررسی قرار گیرد. بر اساس نتایج این مطالعه، گروه اول، یعنی افرادی که به مدت چهار ماه از این گیاه خوراکی استفاده کردند، درک بهتری از مسائل و اضطراب کمتری نسبت به گروه دوم از خود نشان دادند.

تحقیقات دیگر نشان می‌دهد گیاه مرموک گیاهی جویدنی است و در تقویت حافظه جوانان بسیار مفید است و مصرف آن به صورت دمنوش یا جویدن تمرکز را برای درس خواندن تحت تاثیر قرار می دهد.

**کاهش گلوکز و کلسترول خون**

در تحقیقی بر روی ۴۰ بیمار دارای دیابت و هایپر لیپیدمیا نشان داده شد افرادی که به مدت ۳ ماه از عصاره برگ گیاه مرموک استفاده می‌کنند، مقدار کمتری از کلسترول‌های مضر، تری‌گلیسریدها و موادی نظیر HbA۱c در خونشان مشاهده می‌شود. همچنین بررسی خون این افراد نشان‌دهنده مقدار بالاتری از کلسترول‌های مفید بوده است.

گفتنی است، خواص ضدالتهابی و تاثیرات ضدقارچی و ضدمیکروبی ادویه‌جات و گیاهان معطری مثل مرموک در بسیاری از تحقیقات مورد تایید قرار گرفته است.

## خواص اعجاز انگیز مصرف زرشک برای سلامت بدن

براساس مطالعات دانشمندان مصرف زرشک می‌تواند مانع از ابتلا به برخی بیماری‌ها شود.

به گزارش خبرنگار حوزه کلینیک گروه علمی پزشکی باشگاه خبرنگاران جوان به نقل از هلث لاین، زرشک یکی از گیاهان بومی مناطق معتدل محسوب می‌شود که دارای میوه‌هایی سرخ رنگ و ترش است. امروزه از زرشک به روش‌های مختلف استفاده می‌شود. در کنار طعم دلپذیر، این گیاه دارای خواص بی شماری برای بدن است.براساس اعلام مرکز اطلاعات غذایی آمریکا، یک چهارم فنجان (معادل ۲۸ گرم) زرشک خشک شده معادل ۸۹ کالری انرژی، یک گرم پروتئین، یک گرم چربی، ۱۸ گرم کربوهیدرات و ۳ گرم فیبر است. همچنین مصرف این میزان زرشک ۲۱۳ درصد نیاز روزانه بدن به ویتامین C و ۱۵ درصد نیاز بدن به آهن را تامین می‌کند. زرشک دارای روی، منگنز و مس است که این سه عنصر نقش کلیدی در ایمنی بدن و جلوگیری از ابتلا به بیماری‌ها دارند. آنتوسیانین ترکیب دیگری است که به وفور در این گیاه دیده می‌شود و می‌تواند سلامت قلب و مغز را بهبود بخشد.

تحقیقات نشان داده است آنتی اکسیدان‌های قوی موجود در زرشک به بدن برای مبارزه با رادیکال‌های آزاد کمک کرده و خطر آسیب به سلول‌ها را کاهش می‌دهند. همچنین مصرف زرشک می‌تواند باعث کاهش قند خون و سطح کلسترول شده و سرعت رشد سلول‌های سرطانی را کم کند.افراد مبتلا به دیابت می‌توانند برای مدیریت قند خون خود از این گیاه استفاده کنند. مصرف زرشک باعث بهبود پاسخ سلول‌های بدن به هورمون انسولین خواهد شد که این امر منجر به جذب بهتر قند از خون و در نتیجه کاهش قند خون می‌شود. یک پژوهش ۳ ماهه بر روی افراد مبتلا به دیابت نوع ۲ حاکی از آن است مصرف یک و نیم گرم زرشک در روز می‌تواند به مدیریت قند خون کمک کند.از سوی دیگر، از دیرباز از زرشک به عنوان یک روش طبیعی برای درمان اسهال استفاده می‌شود. متخصصان می‌گویند زرشک حرکت مواد غذایی در روده را آرام کرده و جلوی اسهال را می‌گیرد. همچنین تحقیقات بر روی حدود ۲۰۰ بیمار مبتلا به سندرم روده تحریک پذیر نشان می‌دهد مصرف ۸۰۰ میلی گرم زرشک در روز می‌تواند به میزان قابل توجهی از تعداد دفعات اجابت مزاج اسهالی شکل در این افراد بکاهد.

از دیگر خواص مصرف زرشک می‌توان به جلوگیری از ابتلا به چاقی و اضافه وزن، کاهش سطح فشار خون، کاهش سطح تری گلیسرید خون، مفید برای سلامت دهان و دندان، تقویت کننده سیستم ایمنی بدن، خواص ضدسرطانی و درمان آکنه اشاره کرد.