

## تاثیر شیوه طبخ غذا بر ابتلا به دیابت نوع ۲

طبق مطالعه جدید محققان، تغییر شیوه پخت غذا می‌تواند به کاهش ریسک ابتلا به دیابت نوع دو کمک کند.



طبق مطالعه جدید محققان، تغییر شیوه پخت غذا می‌تواند به کاهش ریسک ابتلا به دیابت نوع دو کمک کند.

به گزارش مهر، به گفته محققان دانشکده پزشکی ایکان نیویورک، جوشاندن، بخارپز کردن و آب پز کردن ایمن‌ترین شیوه پخت هستند.

در پخت غذاها به شکل سرخ کردن، کباب کردن یا بریان کردن تا حد سوختن، که به پخت با گرمای خشک معروف هستند، در مواد خوراکی ماده ای موسوم به AGE (محصولات دارای گلیکاسیون پیشرفته) تولید می‌شود. به گفته محققان مطالعه، میزان بالاتر AGE با مقاومت انسولین، فشار بر سلول‌های بدن و التهاب مرتبط است. این‌ها از موارد مشکل ساز در شرایط ریسک ابتلا به دیابت هستند.

انسولین هورمونی است که به قند خون کمک می‌کند وارد سلول‌ها شده و انرژی تولید کنند. بدون انسولین، یا با وجود مقاومت انسولین، قند بیشتری در خون باقی می‌ماند. این وضعیت می‌تواند منجر به مشکلات جدی برای قلب، چشم‌ها، کلیه‌ها و سایر اندام شود.

دکتر جمی اوربیری، سرپرست تیم تحقیق، در این باره می‌گوید: «زمانی‌که افراد مبتلا به بیماری‌های مزمن نظیر دیابت نوع دو یا زوال عقل را بررسی می‌کنیم معمولا دارای رژیم غذایی با AGE بالا یا پایین هستند، حال افرادی که دارای رژیم غذایی AGE پایین هستند دارای علائم کاهش التهاب نیز هستند.» محققان، معتقدند رژیم غذایی غربی که معمولا دارای میزان بالای AGE است در ریسک ابتلا به دیابت نوع دو نقش دارد.

در این مطالعه، محققان شرکت کنندگان را به یکی از دو گروه رژیم غذایی تخصیص دادند: گروه رژیم غذایی با AGE عادی با ۴۹ نفر؛ و گروه رژیم غذایی با AGE پایین متشکل از ۵۱ نفر.

سن تمام شرکت کنندگان حداقل ۵۰ سال بود. این افراد حداقل دارای دو مورد از ۵ مشکل سلامت بودند یا به خاطر این مشکلات تحت درمان دارویی قرار داشتند: اندازه زیاد دور کمر (۱۰۱ سانتیمتر برای مردان و ۸۹ سانتیمتر برای زنان)؛ فشارخون بالا؛ کلسترول (خوب) HDL پایین؛ تری گلیسیرید بالا (نوعی چربی خون)؛ یا افزایش میزان قند خون به هنگام ناشتا.

به گروه AGE پایین در مورد نحوه پایین آوردن میزان AGE در غذایشان آموزش داده شد. به آنها گفته شد تا از خوردن غذاهای سرخ شده، بریان شده یا کباب شده خودداری کنند. در عوض، آنها را ترغیب به مصرف غذاهای جوشانده، بخارپز یا آب پز کردند (به عبارت دیگر غذایشان را با آب بپزند).

شرکت کنندگان، گزارش غذایی سه روزه‌شان را تکمیل می‌کردند. رژیم غذایی گروه با AGE پایین هفته ای دو بار چک می‌شد.

به گروه دارای AGE عادی آموزش داده شد که روند پخت همیشگی شان را دنبال کنند. این مطالعه یک سال به طول انجامید.

به گفته اوربیری «در گروه با میزان AGE پایین، تمام پارامترهای استرس و التهاب بهبود یافته بود. همچنین مقاومت انسولین کاهش یافته و وزن بدن این گروه هم تا حدودی کاهش یافته بود.»