



تاثیر پروتئین ها و پروبیوتیک ها در کنترل قندخون

مطالعات نشان می دهد افزودن مواد خوراکی سرشار از پروتئین یا پروبیوتیک به رژیم غذایی ممکن است به کنترل قندخون کمک کند.

مطالعات نشان می دهد افزودن مواد خوراکی سرشار از پروتئین یا پروبیوتیک به رژیم غذایی ممکن است به کنترل قندخون کمک کند.

به گزارش خبرنگار مهر، محققان در دو مطالعه جداگانه دریافته اند هر دو پروتئین ها و پروبیوتیک ها موجب کاهش روند هضم کربوهیدرات ها می شوند و بدین ترتیب از افزایش قندخون که منجر به بروز دیابت نوع ۲ یا افزایش صدمات ناشی از بیماری می شود پیشگیری می کنند.

هیوسو مینگ، سرپرست تیم تحقیق یکی از مطالعات از دانشگاه تافتس بوستون، در این باره می گوید: «خوردن ماهی تن به همراه یک برش نان سفید کمتر از خوردن کربوهیدرات ها به تنهایی موجب افزایش قندخون می شود».

آرجون پاندی، عضو تیم دیگر تحقیق از موسسه دانشگاهی واترلو کانادا، نیز می گوید: «افرادی که مواد خوراکی غنی از پروبیوتیک (نوعی باکتری خوب) به رژیم غذایی DASH که برای سلامت قلب مفید است، افزودند به کاهش قابل توجهی در سطح قندخون شان دست یافتند».

به گفته محققان، این دو مطالعه اطلاعات مفیدی را ارائه می کند که نشان می دهد افراد می توانند با تغییر در رژیم غذایی روزانه شان، قند خون خود را تحت کنترل داشته باشند.

در مطالعه پروتئین-کربوهیدرات، تیم مینگ از چهار گروه حدود ۲۰ نفری خواستند که غذاهای خاصی را بخورند. میزان قندخون این افراد در فواصل منظم دوساعتی اندازه گیری می شد.

گروه ها، نان سفید به همراه غلات برنج (کربوهیدرات ها)، ماهی تن (پروتئین)، کره بدون نمک (چربی) یا غلات جودوسر (فیبر) مصرف کردند.

محققان می خواستند بدانند که آیا انواع مواد غذایی بر هضم کربوهیدرات ها تاثیر دارند.

محققان مشاهده کردند پروتئین موجب کاهش آزادشدن قند در جریان خون شد، اما هیچ تاثیر مشابهی در مورد چربی های کره یا فیبر موجود در غلات جودوسر نیافتند.

به گفته مینگ، «پروتئین ممکن است موجب تحریک آزادشدن برخی هورمون های روده شود که سرعت معده خالی را کند می کند. سرعت معده خالی، سرعتی است که غذا برای هضم، معده را ترک کرده و وارد روده ها می شود».

در مطالعه ای دیگر، ۸۰ فرد مبتلا به فشارخون بالا از رژیم غذایی DASH (شیوه رژیمی توقف فشارخون بالا) که برنامه غذایی سالم برای قلب در جهت کاهش فشارخون است، پیروی کردند. اما پاندی از نیمی از شرکت کنندگان خواسته بود که مواد غذایی پروبیوتیک را جایگزین سایر اقلام موجود در رژیم غذایی کنند.

به عنوان مثال، آنها می توانستند ماست پروبیوتیک را جایگزین لبنیات کم چرب کنند یا نوشیدنی های پروبیوتیک بنوشند.

طبق گزارش پاندی، افرادی که پروبیوتیک به رژیم غذایی شان افزوده بودند شاهد هیچ تفاوتی در فشارخون خود در مقایسه با گروه دیگر نبودند، اما کاهش قندخون آنها در حالت ناشتا و میزان A1C هموگلوبین شان بهتر کاهش یافته بود. A1C هموگلوبین شاخص استاندارد برای آزمایش میزان قندخون در بلندمدت است.

به نظر می رسد باکتری های پروبیوتیک، ترکیباتی را تولید می کنند که استفاده از هورمون انسولین را برای سلول ها در جهت تبدیل قندخون به انرژی آسان تر می نماید.

