



لبنیات بخورید تا دیابت نگیرید

یافته های پژوهشی یک استاد ایرانی دانشگاه "هاروارد" در امریکا نشان داد: محصولات لبنی به دست آمده از شیر کامل (شیری که چربی آن گرفته نشده است) به دلیل داشتن نوعی اسید چرب به نام "ترانس پالمیت اولئیک اسید، خطر ابتلا به دیابت نوع 2 را کاهش می دهد.

سلامت نیوز: یافته های پژوهشی یک استاد ایرانی دانشگاه "هاروارد" در امریکا نشان داد: محصولات لبنی به دست آمده از شیر کامل (شیری که چربی آن گرفته نشده است) به دلیل داشتن نوعی اسید چرب به نام "ترانس پالمیت اولئیک اسید، خطر ابتلا به دیابت نوع 2 را کاهش می دهد.

بر اساس یافته های این پژوهش که توسط دکتر داریوش مظفریان، پژوهشگر و استاد دانشگاه هاروارد انجام شده و ماه گذشته در نشریه طب داخلی امریکا به چاپ رسیده است، ترانس پالمیت اولئیک اسید که بخشی از چربی موجود در شیر است در فرآورده های لبنی که از شیر کامل به دست می آید، وضعیت کلسترول خوب خون را افزایش می دهد و موجب طبیعی شدن سطح انسولین و افزایش حساسیت انسولین می شود.

وی تصریح کرد: وجود مقدار بیشتری از ترانس پالمیت اولئیک در خون به معنی تنظیم سطح کلسترول و تری گلیسیرید و نیز کاهش مقاومت سلول های بدن نسبت به انسولین است.

شیر کامل یا چربی نگرفته حاوی مقدار بیشتری ترانس پالمیت اولئیک نسبت به شیر 2 درصد چربی و شیر 2 درصد چربی نسبت به نوع کم چرب دارای میزان بالاتری از این اسید چرب است.

شیر کامل در هر کشور بر حسب نژاد و تغذیه دام دارای چربی متفاوتی است. در ایران شیر کامل به شیری اطلاق می شود که دارای 3/2 درصد چربی است. در استاندارد لبنیات ایران، شیر 3 درصد چربی، شیر پرچرب قلمداد می شود و در بسته بندی محصولات لبنی، روی محصولاتی که از شیر چربی نگرفته، تولید شده باشد، پر چرب قید می شود

بر اساس یافته های پژوهشی دکتر مظفریان و گروه وی، افرادی که روزانه میزان بیشتری از شیر کامل مصرف کرده اند، نسبت به گروهی که از لبنیات کمتر استفاده می کردند، 60 درصد کمتر خطر ابتلا به دیابت نوع 2 داشته اند.

این یافته های پژوهشی بر اساس داده های یک تحقیق 20 ساله روی 3 هزار و 736 امریکایی بالای 65 سال که در تحقیق بررسی سلامت قلب و عروق مشارکت داشته اند، بدست آمده است ..

به گفته دکتر مظفریان، این یافته نشان می دهد که نگاه ما به فرآورده های شیری نباید تنها بعنوان حامل خوب برای دریافت کلسیم و ویتامین "د" باشد. او همچنین یاد آور شد: کلمه ترانس که در نام ترانس پالمیت اولئیک اسید است، نباید با نوع اسید های چرب ترانس که باعث افزایش بیماری های قلبی می شود، اشتباه گرفته شود.

پالمیتو اولئیک اسید بطور طبیعی در بدن انسان وجود دارد، مقادیر کمی از این اسید چرب در فرآورده های شیری هم وجود دارد. وقتی منبع پالمیتو اولئیک موجود در خون، جایی خارج از بدن باشد، کلمه ترانس را برای آن به کار می برند.

دکتر مظفریان می گوید: هر چند تا پیش از این مطالعه در مورد تاثیر مثبت پالمیت اولئیک بر دیابت نظریات علمی وجود داشت، اما این نظریه ها تنها روی حیوانات آزمایش شده بود. در این پژوهش علاوه بر اثبات این نظریه ها، مشخص شد، اصولاً لبنیات تا حدی از ابتلا به دیابت نوع 2 جلوگیری می کند.

اواخر قرن بیستم، معضل چاقی به عنوان یک همه گیری (اپیدمی) در تمام دنیا معرفی شد. علاوه بر آن، ارتباط چاقی با بیماری هایی

مانند فشار خون، سرطان و نیز بیماری قلبی- عروقی بیش از پیش مورد توجه قرار گرفت، اما شاید مهم ترین بیماری ای که تا کنون ارتباط آن با چاقی اثبات شده، دیابت نوع 2 باشد.

بر اساس تحقیقات دانشمندان، چاقی در بیشتر افراد به طور مشخص باعث از بین رفتن یا کاهش حساسیت سلول های بدن نسبت به انسولین می شود. یعنی شرایطی مانند زمانی است که انسولینی در بدن وجود ندارد. بنابراین قند خون بالا می رود و فرد مبتلا به دیابت نوع 2 می شود.

در دنیای مدرن امروز، روش های بسیاری برای پیشگیری و درمان چاقی وجود دارد. ولی اولین قدمی که افراد برای جلوگیری از این مشکل بر می دارند ، انتخاب غذاهای کم کالری و کم چرب است چون چربی ها کالری بیشتری دارند. این مساله در مورد لبنیات نیز صادق است. به عبارتی بیشتر مشتریان دنبال محصولات لبنی کم چرب هستند. اما یافته های اخیر این پژوهشگران که بیانگر نتایج جالب و دور ازانتظار همگان بود، شرایطی را بوجود آورد که به نظر می رسد از این پس خریداران در مورد انتخاب لبنیات کم چرب تجدید نظر کنند و استقبال از لبنیات چربی نگرفته یا کامل افزایش یابد.

البته این را هم بد نیست بدانید که در حال حاضر برخی صنایع لبنی با افزودن چربی شیر به ماست، چربی آن را به 6 تا 12 درصد افزایش می دهند. مصرف این محصولات که روی بسته بندی آن پرچرب ذکر شده، به دلیل داشتن چربی اشباع شده از سوی متخصصان تغذیه توصیه نمی شود .