

از دلایل شگفت انگیز ابتلا به دیابت

نتایج مطالعه ای که توسط پژوهشگران دانشگاه آلاباما طی یک بازه زمانی سه ساله انجام شد، نشان داد افرادی که دو بار در روز از دهانشویه استفاده می کردند، در مقایسه با آنهایی که هرگز این کار را انجام نمی دادند، 55 درصد احتمال بیشتری داشت به دیابت نوع 2 مبتلا شوند.



نتایج مطالعه ای که توسط پژوهشگران دانشگاه آلاباما طی یک بازه زمانی سه ساله انجام شد، نشان داد افرادی که دو بار در روز از دهانشویه استفاده می کردند، در مقایسه با آنهایی که هرگز این کار را انجام نمی دادند، 55 درصد احتمال بیشتری داشت به دیابت نوع 2 مبتلا شوند.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از عصر ایران، اگر حتی اندکی برای سلامتی خود ارزش قائل هستید، احتمالاً با قوانین پایه به حداقل رساندن خطر ابتلا به دیابت نوع 2 یعنی سالم غذا خوردن، فعال بودن، و حفظ وزن سالم آشنا هستید.

به گزارش "ویمنز هلت"، اما عوامل دیگری نیز می توانند در ابتلا به دیابت نقش داشته باشند، که برخی از آنها حتی می توانند موجب شگفتی انسان شوند. در ادامه با برخی از این نمونه های عجیب بیشتر آشنا می شویم.

عدم مصرف بی دلیل گلوتن

شما نباید مصرف گندم، جو، و چاودار را تا زمانی که از نظر پزشکی ضروری تشخیص داده نشود، کنار بگذارید. نتایج مطالعه ای که توسط انجمن قلب آمریکا و با بررسی شرایط 200 هزار آمریکایی انجام شد، نشان داد، افرادی که به طور منظم گلوتن مصرف می کنند، در مقایسه با آنهایی که این کار را انجام نمی دهند، 13 درصد احتمال کمتری دارد به دیابت مبتلا شوند.

افرادی که گلوتن مصرف نمی کنند، به طور معمول غلات کامل سرشار از فیبر کمتری مصرف می کنند. فیبر نقش مهمی در کاهش خطر ابتلا به دیابت ایفا می کند. رژیم غذایی با محتوای فیبر زیاد با بهبود حساسیت به انسولین، کاهش التهاب، و کاهش فشار خون و کلسترول پیوند خورده است.

تنهایی

این که زمانی را برای تنهایی اختصاص دهید و با کسی صحبت نکنید، مشکل آفرین نیست، اما اگر این کار حالتی همیشگی به خود بگیرد، شرایط متفاوت خواهد بود. پژوهش ها نشان داده اند که انزوای اجتماعی با افزایش خطر ابتلا به دیابت نوع 2 پیوند خورده است. در حقیقت، نتایج مطالعه ای که در نشریه BMC Public Health منتشر شد، نشان داد، زنانی در بازه سنی 40 تا 75 سال که در فعالیت های اجتماعی شرکت نمی کردند، در مقایسه با آنهایی که از روابط اجتماعی قوی برخوردار بودند، 112 درصد احتمال بیشتری داشت به بیماری دیابت مبتلا شوند.

کارشناسان به طور کامل چرایی این ارتباط را درک نکرده اند، اما می دانیم افرادی که خود را از خانواده و دوستانشان جدا می کنند، احتمال بیشتری دارد به افسردگی مبتلا شوند که یک عامل خطرآفرین برای دیابت محسوب می شود. از این رو، به جای تنها ماندن بهتر است با دوستان خود وقت بگذرانید و به عنوان مثال با هم به یک رستوران یا سینما بروید.

کاهش مصرف قهوه

دلایل بسیاری وجود دارند تا از نوشیدن قهوه لذت ببرید. نتایج مطالعه ای که توسط دانشگاه هاروارد انجام شد، نشان داد افرادی که طی یک بازه زمانی چهار ساله مصرف قهوه خود را بیش از یک فنجان در روز کاهش دادند، نسبت به آنهایی که تغییری در میزان نوشیدن قهوه خود ایجاد نکردند، 17 درصد احتمال بیشتری داشت به بیماری دیابت مبتلا شوند. و خطر ابتلا به دیابت در افرادی که یک فنجان قهوه اضافه در روز مصرف می کردند 11 درصد کاهش داشت.

کارشناسان به طور کامل از چرایی آثار محافظتی نوشیدن قهوه آگاه نیستند، اما به نظر می رسد مصرف آن سطوح قند خون را پایدارتر می سازد. این در شرایطی است که استفاده از شکر یا شیرین کننده های دیگر می تواند فواید قهوه را از

بین ببرد. اگر نمی توانید طعم تلخ قهوه را تحمل کنید می توانید از شیرین کننده های طبیعی مانند استویا استفاده کنید.

استفاده از دهانشویه

نتایج مطالعه ای که توسط پژوهشگران دانشگاه آلاباما طی یک بازه زمانی سه ساله انجام شد، نشان داد افرادی که دو بار در روز از دهانشویه استفاده می کردند، در مقایسه با آنهایی که هرگز این کار را انجام نمی دادند، 55 درصد احتمال بیشتری داشت به دیابت نوع 2 مبتلا شوند.

پژوهش های بیشتری برای درک بهتر ارتباط بین استفاده از دهانشویه و بیماری دیابت باید انجام شوند، اما دهانشویه ها موجب از بین رفتن باکتری های دهان - هم باکتری های خوب و هم باکتری ها بد - می شوند. برخی از باکتری های خوب نقش مهمی در تنظیم قند خون ایفا می کنند، و مرگ آنها می تواند شرایط حفظ پایداری قند خون را برای انسان دشوارتر سازد.

مصرف بیش از حد نمک

مصرف بیش از حد نمک می تواند احتمال اضافه وزن یا ابتلا به فشار خون بالا را افزایش دهد، که دو از عوامل خطرآفرین بزرگ برای ابتلا به بیماری دیابت محسوب می شوند. اما این تمام ماجرا نیست. نتایج مطالعه ای که توسط پژوهشگران سوئدی انجام شد، نشان داد که مصرف بیش از حد نمک می تواند اثر مستقیمی روی مقاومت به انسولین داشته باشد. در حقیقت، برای هر 1,000 میلی گرم سدیم اضافی مصرفی توسط سوژه ها، خطر ابتلا به دیابت در آنها به میزان 43 درصد افزایش یافت.

بنابر توصیه انجمن قلب آمریکا، مصرف روزانه سدیم باید کمتر از 2,300 میلی گرم در روز باشد. اگر بتوانید میزان مصرف را کمتر از 1,500 میلی گرم در روز حفظ کنید، که شرایط هرچه بهتر خواهد بود.

مصرف استاتین ها

برخی داروها ابزار مهمی برای زیر کنترل نگه داشتن کلسترول هستند. استاتین ها یکی از این داروها هستند اما مصرف آنها با خطر افزایش یافته ابتلا به دیابت نوع 2 نیز پیوند خورده است. نتایج مطالعه ای که در سال 2017 منتشر شد، نشان داد که مصرف استاتین می تواند احتمال ابتلا به دیابت را تا 36 درصد افزایش دهد.

ارتباط بین استاتین ها و ابتلا به دیابت به طور کامل روشن نیست. کلسترول بالا یک عامل خطرآفرین برای ابتلا به دیابت محسوب می شود، از این رو افرادی که استاتین مصرف می کنند ممکن است پیش از این کار در معرض ابتلا به دیابت نوع 2 بوده اند. اگر برای مهار کلسترول خود باید اقدامی انجام دهید، به همه گزینه ها توجه داشته باشید. برای برخی افراد انتخاب های سبک زندگی مانند سالم غذا خوردن، انجام ورزش، و ترک سیگار ممکن است مسیر بهتری باشند.