

افراد دیابتی رژیم غذایی گیاهی داشته باشند

به گفته محققان، رژیم غذایی گیاهی می‌تواند برای افراد مبتلا به دیابت مفید باشد چراکه موجب بهبود کنترل گلوکز، کلسترول و کاهش وزن در این گروه از بیماران می‌شود.



همشهری آنلاین: به گفته محققان، رژیم غذایی گیاهی می‌تواند برای افراد مبتلا به دیابت مفید باشد چراکه موجب بهبود کنترل گلوکز، کلسترول و کاهش وزن در این گروه از بیماران می‌شود.

به گزارش خبرنگار مهر، به گفته محققان موسسه تحقیقات بالینی در واشنگتن دی سی، از آنجایی که رژیم غذایی گیاهی دارای مقدار کم چربی اشباع شده، سرشار از فیتوشیمیایی‌ها، مقادیر بالا فیبر و عمدتاً مملو از میوه و سبزیجات با میزان کم گلوکز است، هم در کنترل گلوکز موثر بوده و هم برای سلامت قلب و عروق مفید هستند.

حنا کاهلنووا؛ سرپرست تیم تحقیق، در این باره می‌گوید: «ارتباط بین دیابت و بیماری قلبی-عروقی بسیار قوی است. ۶۰ تا ۷۰ درصد افراد مبتلا به دیابت نوع ۲ به دلیل بیماری قلبی می‌میرند.»

وی در ادامه تأکید می‌کند: «این مطالعه نشان می‌دهد که توصیه به مصرف رژیم غذایی گیاهی هم می‌تواند موجب کاهش ریسک مشکلات قلبی شود و هم موجب بهبود دیابت نوع ۲ می‌شود.»

به گفته محققان، افراد مبتلا به دیابت نوع ۲ در مقایسه با افراد فاقد این بیماری، دو تا چهار برابر بیشتر در معرض مرگ ناشی از بیماری قلبی-عروقی هستند.

محققان در این مطالعه، ۹ آزمایش قلبی را که شامل حدود ۷۰۰ شرکت کننده بود بررسی کرده و در آنها به ارزیابی تأثیر رژیم غذایی گیاهی بر بیماران دیابتی پرداختند.

نتایج نشان داد افراد دیابتی دارای رژیم غذایی گیاهی در مقایسه با افراد فاقد این رژیم غذایی، میزان کلسترول پایین‌تر، و وزن کمتر، و میزان پایین HbA1c را داشته و سایر فاکتورهای پرخطر کاردیومتابولیکی‌شان نیز بهبود یافته بود.

با این حال مشخص شد این شیوه تأثیر قابل توجهی بر انسولین در حال ناشتا، میزان تری گلیسیرید خون یا فشارخون نداشت.