



## مصرف شیر برای صبحانه، قند خون را کاهش می‌دهد

پژوهشگران کانادایی در بررسی اخیر خود تایید کردند که مصرف شیر برای صبحانه، سطح گلوکز خون را در طول روز کاهش می‌دهد.

پژوهشگران کانادایی در بررسی اخیر خود تایید کردند که مصرف شیر برای صبحانه، سطح گلوکز خون را در طول روز کاهش می‌دهد.

به گزارش ایسنا و به نقل از ساینس & دیلی، مصرف شیر برای صبحانه می‌تواند به کاهش گلوکز خون در طول روز کمک کند. دانشمندان "دانشگاه گولف" (U of G) و "دانشگاه تورنتو" (University of Toronto)، در بررسی اخیر خود، اثرات مصرف شیر در وعده صبحانه را بر سطح گلوکز بررسی کردند.

این پژوهش نشان می‌دهد مصرف شیر همراه با غلات برای صبحانه و مصرف بالای پروتئین به صورت روزمره، موجب کاهش تراکم گلوکز خون می‌شود. همچنین، مصرف غذاهایی با پروتئین بالا، در مقایسه با مصرف غذاهایی با پروتئین کمتر، اشتها را کاهش می‌دهد.

دکتر "داگلاس گاف" (Douglas Goff)، سرپرست این پژوهش گفت: در جهان امروز، بیماری‌های متابولیک، در حال گسترش هستند و بیماری‌های مانندیابیت نوع دو و چاقی نیز موجب نگرانی در مورد سلامت افراد شده‌اند. در نتیجه، ایجاد راهبردهایی برای کاهش خطر و مدیریت این گونه مشکلات، در بهبود سلامت موثر است.

این گروه پژوهشی در بررسی خود، اثرات افزایش تراکم پروتئین و پروتئین "وی" (whey) موجود در شیر را همراه با مصرف غلات در وعده صبحانه بررسی کرد. همچنین، احساس سیری پس از وعده صبحانه و مصرف غذا در بقیه روز نیز مورد بررسی قرار گرفت.

هضم پروتئین‌های "وی" و "کازئین" (casein) که به طور طبیعی در شیر وجود دارند، هورمون‌های معده را آزاد می‌کنند و سرعت فرآیند هضم را کاهش می‌دهند؛ در نتیجه موجب احساس سیری می‌شوند. هضم پروتئین "وی"، به این اثر سرعت می‌بخشد اما اثر پروتئین کازئین، در بلندمدت مشخص می‌شود.

اگرچه این پژوهش، تنها نشان داده است که با افزایش پروتئین در صبحانه، تفاوتی در مصرف ناهار ایجاد می‌شود اما به این نتیجه نیز دست یافته است که مصرف شیر همراه با کربوهیدرات برای صبحانه، گلوکز خون را حتی پس از مصرف ناهار کاهش می‌دهد و اثر شیری که پروتئین بالاتری دارد نیز بیشتر است.

گاف افزود: این پژوهش، اهمیت مصرف شیر را برای صبحانه تایید می‌کند. مصرف شیر برای صبحانه، به هضم آهسته‌تر کربوهیدرات‌ها و رسیدن به قند خون پایین کمک خواهد کرد.

این پژوهش، در مجله "Journal of Dairy Science" به چاپ رسید.