



رژیم غذایی فرآوری شده با خطر ابتلا به دیابت مرتبط است

رژیم های غذایی فرآوری شده موجب افزایش بروز بیماری های با مشخصه عفونت مزمن درجه پایین و التهاب نظیر دیابت می شود.

رژیم های غذایی فرآوری شده موجب افزایش بروز بیماری های با مشخصه عفونت مزمن درجه پایین و التهاب نظیر دیابت می شود.

به گزارش خبرنگار مهر به نقل از ساینس دیلی، به گفته محققان دانشگاه ایالتی جورجیا، رژیم های غذایی فرآوری شده که فیبر کمی دارند، ممکن است در ابتدا میزان ابتلاء به بیماری های عفونی ناشی از مواد غذایی مانند عفونت های E. coli را کاهش دهند، اما همچنین ممکن است بروز بیماری هایی را که با عفونت مزمن درجه پایین و التهاب مانند دیابت مشخص می شوند، افزایش دهند.

در این مطالعه، تأثیر چگونگی تغییر از رژیم غذایی مبتنی بر غلات به رژیم غذایی بسیار فرآوری شده و پرچرب به سبک غربی بر عفونت با پاتوژن *Citrobacter rodentium*، بر روی موش ها بررسی شد.

میکروبیوم های روده، میکروارگانیسم هایی که در روده زندگی می کنند، فواید زیادی از جمله محافظت از میزبان در برابر عفونت توسط عوامل بیماری زای باکتریایی را دارند. این میکروارگانیسم ها تحت تأثیر عوامل مختلف محیطی به ویژه رژیم غذایی قرار دارند و تا حد زیادی به کربوهیدرات های پیچیده مانند فیبر متکی هستند.

رژیم غذایی به سبک غربی که حاوی مقادیر زیادی غذای فرآوری شده، گوشت قرمز، لبنیات پرچرب، غذاهای پر قند و غذاهای از پیش بسته بندی شده است، فاقد فیبر هستند که برای حمایت از میکروبیوم های روده لازم است. اعتقاد بر این است که تغییر در عادات غذایی، به ویژه کمبود فیبر، در افزایش شیوع بیماری های التهابی مزمن مانند بیماری التهابی روده، سندرم متابولیک و سرطان نقش دارند.

محققان نتیجه گرفتند که رژیم غذایی به سبک غربی تعداد باکتری های روده را کاهش می دهد و باعث دخالت میکروبیوم ها در روده می شود، که به طور بالقوه بر آمادگی سیستم ایمنی بدن و دفاع بدن در برابر باکتری های بیماری زا تأثیر می گذارد.

دکتر «اندرو گوویرتز»، سرپرست تیم تحقیق، در این باره می گوید: «ما مشاهده کردیم که تغذیه موش ها با یک رژیم غذایی غربی، به جای غذای استاندارد جوندگان، پویایی عفونت سیتروباکتر را تغییر داد و با کاهش تکثیر و التهاب اولیه همراه بود که جای تعجب داشت. با این حال، موش هایی که رژیم غذایی غربی داشتند اغلب به عفونت مداوم مبتلا شدند که با التهاب درجه پایین و مقاومت به انسولین همراه است.»