

## برنج ابتلا به دیابت را افزایش می‌دهد

براساس تحقیق جدیدی که بتازگی در آمریکا انجام گرفته، مصرف مداوم برنج سفید می‌تواند خطر ابتلا به دیابت نوع 2 را افزایش دهد.



جام جم آنلاین: براساس تحقیق جدیدی که بتازگی در آمریکا انجام گرفته، مصرف مداوم برنج سفید می‌تواند خطر ابتلا به دیابت نوع 2 را افزایش دهد.

در سراسر جهان میلیون‌ها نفر از دیابت نوع 2 رنج می‌برند و تعداد بسیاری نیز از ابتلای خود به این بیماری خاموش بی‌اطلاع هستند.

تنها در کشور فرانسه 500 هزار نفر از ابتلای خود به دیابت نوع 2 غافل هستند. این بیماری هر روز در سراسر جهان رو به افزایش است و از این‌رو متخصصان بیشتری برای شناسایی دقیق‌تر عوامل پرخطر در بروز دیابت در حال بررسی هستند.

یکی از این عوامل، افزایش مصرف برنج سفید است که می‌تواند خطر ابتلا به دیابت نوع 2 را افزایش دهد.

دکتر کی سان و همکارانش در دانشگاه هاروارد نتایج به‌دست آمده از 350 هزار نفر در کشورهای چین، ژاپن، استرالیا و آمریکا را مورد بررسی قرار دادند و دریافتند افرادی که در هفته، دفعات بیشتری برنج سفید می‌خورند، بیشتر در خطر ابتلا به دیابت نوع 2 هستند.

این نتیجه یعنی افزودن هر وعده برنج سفید در روز برابر است با خطر بیشتر ابتلا به دیابت.

محققان می‌گویند مصرف برنج حدود یک تا دو بار در هفته بسیار مناسب است، اما این میزان در کشورهای آسیایی بسیار بیشتر است به طوری که اغلب افراد هر روز، به‌عنوان وعده اصلی غذایی از آن استفاده می‌کنند که متأسفانه این میزان مصرف، خطر ابتلا به دیابت را افزایش می‌دهد.

البته این تاثیر خیلی عجیب نیست، زیرا برنج سفید حاوی مقدار زیادی قند است و از این‌رو با فاصله کمی پس از خوردن آن، مقدار زیادی گلوکز در خون آزاد می‌شود اما این فرآیند در برنج قهوه‌ای به آرامی صورت می‌گیرد که به دلیل مقادیر فراوان فیبر و منیزیم موجود در آن است.

برنج سفید خیلی سریع به قندهای ساده درخون تبدیل می‌شود و قندخون را به میزان قابل توجهی بالا می‌برد، در حالی که فیبر موجود در برنج قهوه‌ای باعث جلوگیری از بالا رفتن سریع قند خون شده و به آرامی جذب می‌شود.

البته محققان درصدد هستند رابطه بین مصرف مداوم برنج سفید و میزان ابتلا به بیماری دیابت در آسیایی‌ها را بیابند.

آمار به دست آمده نشان می‌دهد برنج سفید می‌تواند یکی از عوامل مهم بروز دیابت نوع 2 باشد. از این‌رو محققان توصیه می‌کنند بهتر است افراد آسیایی میزان مصرف برنج سفید را حداقل به سه بار در هفته کاهش دهند. البته تحقیقات گسترده‌تری برای شناسایی دقیق این فرآیند همچنان در جریان است.

مترجم: ستاره حمیدیان

منبع: Mediste