



مصرف آب خطر ابتلای زنان به دیابت را کاهش می دهد

پژوهشگران دانشگاه سلامت عمومی هاروارد با زیر نظر گرفتن رژیم غذایی و سلامت 80 هزار زن در طول 12 سال دریافتند که نزدیک به 2700 نفر از زنان در طول این دوره به دیابت مبتلا شدند.

سلامت نیوز : پژوهشگران دانشگاه سلامت عمومی هاروارد با زیر نظر گرفتن رژیم غذایی و سلامت 80 هزار زن در طول 12 سال دریافتند که نزدیک به 2700 نفر از زنان در طول این دوره به دیابت مبتلا شدند. این تحقیقات نشان داد: زنانی که نوشیدنیهای شیرین یا آب میوه مصرف کردند؛ به ازای هر یک لیوان، با خطر بیشتر ابتلا به دیابت به میزان 10 درصد روبرو بودند. در این تحقیقات آمده است: جایگزین کردن یک لیوان آب به جای یک لیوان نوشیدنیهای گازدار یا آب میوه به معنای کاهش خطر ابتلا به دیابت به میزان هفت تا هشت درصد است. این تحقیقات نشان داد: افزودن آب به نوشیدنیهای شیرین تاثیری ندارد اما جایگزین کردن آب به جای این نوشیدنیها می تواند به جلوگیری از ابتلا به مشکل متابولیکی کمک کند.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از فارس ؛ فرانک هو پژوهشگر مسئول این تحقیقات گفت: به علت شیوع دیابت در جامعه ما، کاهش خطر ابتلا به میزان هفت یا هشت درصد امری مهم نسبت به کل جمعیت به شمار می رود. دیابت یا بیماری قند وقتی ایجاد می شود که هورمون انسولین به عنوان تنظیم کننده قند خون یا به اندازه کافی در بدن تولید نمی شود یا اینکه بافت های بدن به درستی به آن پاسخ نمی دهند لذا سوخت و ساز قند در بدن مختل می شود و قند خون از حد طبیعی خود بالاتر می رود و در نهایت علائم شاخص دیابت به صورت پرخوری، پرنوشی و پر ادراری ظاهر می شود.

دیابت را بر حسب علت ایجاد بیماری به دو گروه دیابت نوع اول و دوم تقسیم می کنند. دیابت نوع اول یا دیابت نوجوانان در نتیجه تخریب نابجای سلول های مولد انسولین به وسیله دستگاه ایمنی بدن رخ می دهد. این بیماران مجبورند از همان ابتدا با تزریق انسولین خارجی کمبود این هورمون را در بدن رفع کنند و قند خود را در حالت عادی نگه دارند. دیابت نوع دوم یا دیابت بزرگسالان معمولاً در میانسالی بروز می کند و زمینه ارثی در ایجاد آن دخیل است. این نوع دیابت به علت مقاومت پیدا کردن سلول های بدن به انسولین رخ می دهد و علاجه ندارد اما کارهای مختلفی می توان برای اداره درمانی و نیز پیشگیری از آن انجام داد.

کنترل دقیق دیابت و طبیعی کردن قند خون در هر دو نوع این بیماری می تواند باعث جلوگیری از بروز عوارض درازمدت تهدید کننده حیات ناشی از آن شود و عمر طبیعی بیماران را تضمین کند. دیابت نوع دوم بسیار شایع تر از دیابت نوع اول است به طوری که 90 تا 95 درصد بیماران به نوع دوم دیابت مبتلا هستند. سازمان بهداشت جهانی در تازه ترین گزارش خود پیش بینی کرده است که میزان مرگ و میر افراد دیابتی تا سال 2030 میلادی افزایش یابد. این سازمان تعداد افراد مبتلا به دیابت در جهان را بیش از 346 میلیون نفر اعلام کرده و گفته است: پیروی از رژیم غذایی سالم، ورزش منظم، وزن مناسب و خودداری از مصرف دخانیات به مبتلا نشدن به بیماری دیابت کمک می کند.