



پرخوري بيمارتان مي‌کند

به گفته متخصصان تغذيه، گنجاندن غذاهاي چرب در برنامه غذايي روزانه افراد، تغييراتي را در ساختار مولکولي سلول‌هاي تشکيل‌دهنده بافت‌ها و اندام‌هاي مختلف بدن ايجاد مي‌کند که سلامت افراد را در معرض خطر قرار مي‌دهد.

جام جم آنلاين: به گفته متخصصان تغذيه، گنجاندن غذاهاي چرب در برنامه غذايي روزانه افراد، تغييراتي را در ساختار مولکولي سلول‌هاي تشکيل‌دهنده بافت‌ها و اندام‌هاي مختلف بدن ايجاد مي‌کند که سلامت افراد را در معرض خطر قرار مي‌دهد. اگر بتوان به اطلاعاتي درباره واکنش بدن نسبت به پرخوري دست يافت مي‌توان به استفاده از روش‌هاي جديد در درمان ديابت و سندرم متابوليك که با ايجاد محدوديت نهايي در سوخت و ساز مواد غذايي در بدن همراه است اميدوار بود.

رژيم‌هاي غذايي پرچرب منجر به افزايش وزن و چاقی شده و خطر ابتلا به ديابت نوع دوم را افزايش مي‌دهد.

محققان نوعي پروتئين کليدي موسوم به Bcl10 را شناسايي کرده‌اند که وجود آن در بدن براي اسيدهاي چرب آزاد که در مواد غذايي پرچرب يافت شده و در بدن به شکل چربي ذخيره مي‌شود، ضروري است.

اين پروتئين مانع از عملکرد انسولين در بدن شده و قند خون را افزايش مي‌دهد. انسولين در کنترل قند خون در بدن نقش مهمي را ايفا مي‌کند. اما ايجاد مقاومت انسوليني در بدن منجر به افزايش غيرعادي قند خون مي‌شود که از نخستين علائم و نشانه‌هاي ابتلا به ديابت است.

ايجاد مقاومت انسوليني در بدن مي‌تواند از پيامدهاي ابتلا به بيماري‌ها و اختلالات متابوليکي در بدن باشد. معمولا اين پيامدها به صورت زنجيره‌اي ادامه يافته و زمينه مناسبی را براي ابتلا به بيماري‌هايي مانند ديابت نوع دوم و بيماري‌هاي قلبي ايجاد مي‌کند.

با شيوه چاقی و اضافه وزن در سطح دنيا ميزان ابتلا به بيماري‌هايي مانند ديابت نوع دوم و اختلالات و بيماري‌هاي متابوليکي نيز روز به روز در حال افزايش است.

مطالعات نشان مي‌دهد ايجاد تغييرات کوتاه‌مدت مانند خوردن غذاهاي چرب تنها براي چند روز مي‌تواند موجب ايجاد مقاومت انسوليني در بدن شود.

پيش از اين که اسيدهاي چرب آزاد موجب ايجاد التهاب کبد شوند در داخل کبد تجزيه شده و به موادي به نام دياسيل گليسرول تبديل مي‌شوند.

اما وجود پروتئين Bcl10 مانع از تجزيه اسيدهاي چرب مي‌شود. کمبود اين پروتئين در بدن مي‌تواند نقش مهمي در تنظيم قند خون داشته باشد.

اين پروتئين در واکنش سيستم ايمني بدن به عوامل بيماري‌زاي عفوني نيز نقش اساسي دارد بنابراین مي‌توان گفت با توجه به نقش مهم اين پروتئين در سيستم ايمني بدن، کمبود آن در بدن مي‌تواند تهديدي بر عليه سلامت بدن باشد و در اين صورت بهترين راهکار براي رهايي از چنگال بيماري‌هاي قلبي و ديابت نوع دوم اين است که پرخوري نکرده و غذاهاي پرچرب را از برنامه غذايي روزانه حذف کنيم. (جام جم - ضميمه سيب)

پرنیان قربانپور - کارشناس ارشد تغذيه و رژيم درماني