

سبزی ها خطر دیابت را کاهش می دهند



مطالعات جدید نشان می دهد که مصرف زیاد سبزی ها (که منابع غنی از فیبرها، آنتی اکسیدان ها، و منیزیم می باشند) می توانند خطر پیشرفت بیماری دیابت نوع 2 را، چیزی در حدود 30 درصد کاهش دهند.

از سوی دیگر، بر طبق مطالعه ای که بر روی 64191 زن چینی میانسال انجام شد، مشخص شد که افزایش مصرف میوه ها، هیچ اثر مفیدی بر روی این بیماری ندارد. این مقاله که توسط "راکول ویلگاس" از مرکز اپیدمیولوژی "وندربیلت" نوشته شده است، اطلاعات متفاوتی را درباره ی رابطه ی مصرف میوه ها و سبزی ها با بیماری دیابت نوع 2 جمع آوری می کند.

در این مطالعه، دیده شد که دریافت بیشتر سبزیجات غنی از فیبر، آنتی اکسیدان ها و منیزیم با نمایه (اندیس) گلیسمی پایین، با کاهش خطر بیماری دیابت نوع 2 در ارتباط می باشد.

این مقاله که با همکاری محققین "انستیتو سرطان شانگهای" و "مرکز تحقیقات و درمان دیابت در ناشویل" صورت گرفت، زنانی با گروه سنی بین 40-70 سال را مورد ارزیابی قرار داد. با استفاده از یک پرسشنامه بسامد غذایی مشخص شد که میانگین مقدار میوه و سبزی که آن ها در طول یک روز مصرف می کردند، به ترتیب حدود 239/4 و 236/0 گرم بود.

مقدار دریافت مواد غذایی یک بار در ابتدای آزمایش تخمین زده شد و بار دیگر حدود 4 سال و 6 ماه بعد این ارزیابی تکرار شد.

به منظور مطالعه بهتر و دقیق تر، سبزیجات به 5 گروه (برگ سبزه ها، برگ زردها، گوجه فرنگی، پیاز و غیره) و میوه ها به 3 گروه (مربعات، هندوانه و غیره) دسته بندی شدند. مصرف بیشتر سبزیجات (به طور میانگین حدود 428 گرم در روز) در مقایسه با مصرف کم تر آن (به طور میانگین در حدود 121/5 گرم در روز) موجب کاهش خطر پیشرفت این بیماری در حدود 28 درصد شد.

در این تحقیق، وزن یک فنجان گل کلم پخته حدود 50 گرم و یک سیب متوسط حدود 140 گرم در نظر گرفته شد.

از سبب، دیابت، ارتباط، مصرف انواع میوه ها با احتیاط، نه خاص، از آن ها با کاهش خطر پیشرفت بیماری، دیابت نوع 2 دیده نشد. محققین توضیح می دهند که: مکانیسم چگونگی تاثیر سبزیجات بر میزان جذب قند خون (گلوکز) هنوز به طور کامل مشخص نشده است؛ اما ممکن است این اثر به دلیل وجود

مقادیر بالای آنتی اکسیدان ها، فیبرها، منیزیم و یا نمایه (اندیس) گلیسمی پایین در سبزیجات باشد.

این مقاله، مقالات قبلی را که ارتباط سودمند بین دریافت ویتامین E و C و بیماری دیابت نوع 2 را مطرح کرده بودند، تایید کرد؛ چرا که ارتباط مفید بین مصرف ویتامین C و

ویتامین E، کلروتن و فیبر با بیماری دیابت نوع 2 گزارش شد؛ اما این سودمندی در مورد منیزیم واضح و مشخص نبود.

با توجه به این مطالب، می توان فهمید که اثر مفید مصرف سبزیجات بر روی کاهش خطر پیشرفت بیماری دیابت نوع 2، فقط به دلیل وجود آنتی اکسیدان ها، ویتامین ها، منیزیم یا فیبرها نمی باشد. در سبزیجات، ترکیبات دیگری مانند: فیتات ها، لیگنان ها و ایزوفلاون ها نیز یافت می شوند که می توانند دارای اثرات "فزاینده" و یا "همکاری کننده" بر روی کاهش خطر دیابت نوع 2 داشته باشند.

البته این مطالعه دارای محدودیت هایی نیز بود که مهم ترین آن ها "پرسشنامه بسامد غذایی" (زیرا ممکن بود در یادآوری مقادیری که مصرف می کردند دچار اشتباه شوند) و افرادی که رژیم های خود را تغییر داده بودند (زیرا دیابت پنهان در آن ها تبدیل به دیابت نوع 2 شده بود) بود. علاوه بر موارد ذکر شده، این مطالعه تنها بر روی زنان چینی انجام شده بود که موجب می شد، نتوانند نتایج این تحقیق را به دیگر جمعیت ها عمومیت بخشند.

با این که این مقاله موجب شد تا شواهد مربوط به ارتباط مفید بین دریافت سبزیجات و کاهش خطر پیشرفت بیماری دیابت نوع 2 مستحکم تر از قبل شود، ولی چگونگی این رابطه ها به طور کامل مشخص نشد

تبیان