

روغنی بسیار مفید برای دیابتی ها

تحقیقات جدید نشان داد که مصرف کانولا می‌تواند قند خون و همچنین کلسترول بد را به میزان قابل توجهی کاهش دهد.



تحقیقات جدید نشان داد که مصرف کانولا می‌تواند قند خون و همچنین کلسترول بد را به میزان قابل توجهی کاهش دهد.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از فارس، محققان دریافتند که افرادی که روغن کانولا مصرف کردند، میزان قند خون آنها به طور قابل توجهی کاهش یافته و همچنین این روغن منجر به کاهش کلسترول بد شده است.

محققان در دانشگاه تونتو دریافتند که رژیم غذایی محتوی روغن کانولا برای افراد مبتلا به دیابت نوع دوم بسیار حائز اهمیت است.

تحقیقات بر روی 141 نفر که در رژیم غذایی آنها نان با روغن کانولا پخته شده بود، انجام شد.

نتایج تحقیقات آنها نشان داد که در این افراد میزان کلسترول LDL کاهش یافت.

بر اساس گزارش تحقیقات منتشر شده در ژورنال مراقبت از بیماران دیابت، این مطالعه کاهش 7 درصدی بیماری قلبی عروقی را بین آنها نشان داد.

دکتر جنکینز رهبر پژوهش، استاد هر دو علوم و پزشکی تغذیه در دانشگاه تورتو گفت: این تحقیقات بار دیگر تأکید کرد که چربی‌های اشباع نشده مانند روغن کانولا و روغن زیتون می‌تواند خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی و عروقی را کاهش دهد.

روغن کانولا، روغنی گیاهی و سرشار از اسیدهای چرب اشباع نشده است که مضرات روغن‌های حیوانی مثل انسداد عروق و مشکلات قلبی را ندارد؛ روغن کانولا حاوی حداقل میزان اسید چرب اشباع است.

تنها با 7 درصد چربی اشباع، روغن کانولا تا 93 درصد حاوی اسید چرب غیراشباع است؛ این اسیدهای چرب سالم و مفید، برای بدن ضروری هستند و از جمله آنها می‌توان اسید آلفالینوئیک اسید، اسید چرب امگا-3 و لینولیک اسید و اسید چرب امگا-6 را نام برد.

دیابت نوع 2 (دیابت بزرگسالان یا دیابت غیروابسته به انسولین)، یکی از شایع‌ترین انواع دیابت بوده و حدود 90 درصد بیماران دیابتی را تشکیل می‌دهد.

برخلاف دیابت نوع 1، بدن در زمان ابتلا به دیابت نوع 2 انسولین تولید می‌کند؛ اما یا میزان انسولین تولید شده توسط پانکراس کافی نبوده و یا بدن نمی‌تواند از انسولین تولید شده، استفاده کند.

زمانیکه انسولین کافی وجود نداشته باشد یا بدن از انسولین استفاده نکند، گلوکز (قند) موجود در بدن، نمی‌تواند وارد سلول‌های بدن شده و باعث جمع شدن گلوکز در بدن بشود و بدن را دچار مشکل و نارسایی کند.