

شب کاری، عامل بروز دیابت نوع 2

یک مطالعه بین المللی نشان می دهد که احتمال بروز دیابت نوع 2 در افراد شب کار بسیار زیاد است.



یک مطالعه بین المللی، نشان می دهد که احتمال بروز دیابت نوع 2 در افراد شب کار، بسیار زیاد است. اختلال در ساعت بیولوژیکی بدن و هورمون ملاتونین یکی از مهمترین عوامل بروز اضافه وزن، سکتة قلبی و مغزی و دیابت است.

افرادی که در شیفت شب کار می کنند، معمولا در طول روز استراحت می کنند که خود این عامل در بروز دیابت نوع 2 بسیار موثر است.

یکی دیگر از علل ابتلای افراد شب کار به دیابت، عادات غذایی نادرست و چرب است. این افراد بیشتر تمایل دارند که از غذاهای آماده و کنسرو شده استفاده کنند و تمایلی به استفاده از میوه و سبزیجات در آن ساعت از شبانه روز ندارند.

در این تحقیقات آمده است که مردانی که شیفت چرخشی دارند بیشتر در معرض خطر قرار دارند و گاهی خطر بروز دیابت در این افراد تا 42 درصد افزایش پیدا می کند.

دیابت به علت ناتوانی بدن در تولید یا مصرف انسولین بوجود می آید. انسولین ماده ای است که توسط لوزالمعده تولید می شود و نقش آن استفاده از قند به عنوان عظیم ترین منبع انرژی بدن است.

نرخ رشد دیابت نوع 2 در آمریکا طی دهه اخیر دو برابر شده است؛ به طوری که در حال حاضر حدود 26 میلیون شهروند آمریکایی از این بیماری رنج می برند. بنابراین همواره نیاز به استراتژی های مکمل و طبیعی برای کنترل و مهار این بیماری احساس می شود.

دیابت نوع 2 شایع ترین نوع دیابت است. در این بیماری بدن به اندازه کافی انسولین تولید نمی کند یا سلول ها میزان انسولین تولید شده را نادیده می گیرند. (ایرنا)