



کربوهیدرات‌های تصفیه‌شده و ابتلا به دیابت نوع 2

محققان به تازگی دریافته‌اند که غذاهای نشاسته‌دار از قبیل برنج سفید و نان، احتمال ابتلا به بیماری دیابت را در زنان سیاه‌پوست و زنان چینی افزایش می‌دهد

محققان به تازگی دریافته‌اند که غذاهای نشاسته‌دار از قبیل برنج سفید و نان، احتمال ابتلا به بیماری دیابت را در زنان سیاه‌پوست و زنان چینی افزایش می‌دهد اما اضافه کردن بعضی از حبوبات سالم به رژیم غذایی می‌تواند این خطر را کاملاً معکوس کند. با این حال، یافته‌های محققان نشان‌دهنده این است که خطر دیابت در زنان سیاه‌پوستی هم که کربوهیدرات‌های تصفیه شده خوراکی مصرف می‌کنند، رو به افزایش است. همچنین مطالعات حاکی از آن است که زنانی که مقدار زیادی فیبر مصرف می‌کنند، از نظر ابتلا به دیابت در معرض خطر کمتری هستند.

محققان دانشگاه بوستون بیش از 40 هزار زن سیاه‌پوست آمریکایی را در سال 1995 مورد مطالعه قرار دادند و بعد از 8 سال، 1938 نفر از این زنان به دیابت نوع 2 مبتلا شده بودند. طی این مدت، معلوم شد این زنان بیشتر غذاهایی را مصرف می‌کردند که خطر ابتلا به دیابت را در آنها افزایش می‌داد اما کسانی که بیشتر غذاهای فیبردار از قبیل غلات سالم مصرف کرده بودند، در معرض خطر کمتری قرار داشتند.

محققان از این مطالعه نتیجه گرفتند که زنان می‌توانند با استفاده از غذاهای با فیبر بالا خطر ابتلا به دیابت را در خود کاهش دهند. با این حال در این مطالعه کارشناسان دریافتند زنانی که در روز 5/9 گرم فیبر مصرف کرده بودند، خطر ابتلا به دیابت در آنها نسبت به زنان دیگر 18 درصد کاهش یافته بود.

کارشناسان معتقدند که گنجاندن منابع فیبر در رژیم غذایی نسبتاً آسان است. یک تغییر ساده در رژیم غذایی از نان سفید به نان سبوس‌دار یا جانشین کردن یک فنجان سبوس گندم یا جو به جای برنج، فرد را از یک طبقه‌بندی غذایی با فیبر پایین به یک طبقه معتدل غذایی هدایت می‌کند؛ البته با کاهش 10 درصدی احتمال ابتلا به دیابت. البته چنین غذاهای سالمی به‌علت وجود منیزیم می‌توانند احتمال ابتلا به فشار خون را نیز کاهش دهند.

اما در مطالعات بعدی، محققان 64 هزار زن چینی را برای مدت 5 سال مورد مطالعه قرار داده و به‌طور مرتب رژیم غذایی و دیگر عاداتشان را مورد بررسی قرار دادند. طی این مطالعه 1608 زن چینی به دیابت مبتلا شدند.

در این مطالعه زنانی که کربوهیدرات‌های بیشتری را از قبیل برنج مصرف کرده بودند، بیشترین تعداد مبتلایان به دیابت را تشکیل می‌دادند به‌طوری که خطر ابتلا به این بیماری در آنها 28 درصد نسبت به زنانی که بیشتر نان مصرف کرده بودند، افزایش یافته بود. این طور که مشخص است، در رژیم غذایی قسمت عمده‌ای از جمعیت جهان، برنج و کربوهیدرات‌ها را می‌توان دید. با این حال این اطلاعات نشان می‌دهند که در آینده کربوهیدرات‌های تصفیه‌شده خطر ابتلا به دیابت نوع 2 را در میان مردم جهان افزایش خواهند داد.