

رژیم غذایی گیاهی دیابت را درمان می کند

مطالعه محققان آمریکایی که به تازگی انجام شده است نشان می دهد که روی آوردن به یک رژیم غذایی گیاهی می تواند دیابت درمان کند.



مطالعه محققان آمریکایی که به تازگی انجام شده است نشان می دهد که روی آوردن به یک رژیم غذایی گیاهی می تواند دیابت درمان کند. به گزارش ایرنا از هلت، محققان دانشکده پزشکی دانشگاه «جرج واشنگتن» آمریکا که این مطالعه را انجام داده اند، می گویند: میلیون ها نفر در سراسر جهان که با این بیماری کشنده دست و پنجه نرم می کنند می توانند سطح قند خون خود را با حذف گوشت از غذای روزانه خود بهبود بخشند.

محققان معتقدند که حذف چربی های حیوانی می تواند به درمان دیابت کمک کند و بیماران را از این بیماری نجات دهد.

آنها می گویند: تغییر رژیم غذایی می تواند به عنوان یک درمان جایگزین برای دیابت نوع 2 بکار رود.

تجزیه و تحلیل مطالعات قبلی نیز نشان داده است که حذف چربی های حیوانی از رژیم غذایی به بهبود حساسیت به انسولین کمک می کند.

این مطالعه نشان داد که روی کردن به یک رژیم غذایی پایه گیاهی، سطح یک پروتئین خون به نام هموگلوبین گلیکوزیله (HbA1c) را کاهش می دهد.

در افراد مبتلا به دیابت هر چه سطح پروتئین HbA1c در خون بیشتر باشد خطر ابتلا به عوارض ناشی از دیابت مانند آسیب عصبی، مشکلات چشمی و بیماری قلبی بیشتر می شود.

این مطالعه نشان داد که رژیم غذایی گیاهی سطح پروتئین خونی HbA1c را بطور متوسط 0.4 درصد و 0.7 درصد کاهش می دهد.

محققان می گویند: این کاهش با اثرات داروهایی که به بیماران مبتلا به دیابت برای تنظیم سطح قند خون داده می شود، قابل مقایسه است.

به گفته محققان، یک رژیم غذایی پایه گیاهی موجب تنظیم سطح قند خون، وزن بدن، فشار خون و کلسترول می شود.