

یک راز پیشگیری از دیابت!

متخصصان سلامت به تازگی ادعا کرده‌اند که خوردن چهار تخم مرغ در هفته خطر ابتلا به دیابت نوع دو را کاهش می‌دهد.



متخصصان سلامت به تازگی ادعا کرده‌اند که خوردن چهار تخم مرغ در هفته خطر ابتلا به دیابت نوع دو را کاهش می‌دهد.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از ایسنا، کارشناسان با بیان اینکه این اولین بررسی در مورد فواید مصرف تخم مرغ در کاهش خطر ابتلا به دیابت نوع دو بوده، اظهار داشتند: مصرف منظم این ماده غذایی می‌تواند نشانه‌ای از یک سبک زندگی سالم‌تر باشد و خطر ابتلا به دیابت نوع دو را تا یک سوم کاهش می‌دهد.

متخصصان علوم پزشکی دانشگاه فنلاند شرقی به بررسی تاثیر مصرف تخم مرغ در کاهش احتمال ابتلا به دیابت نوع دو پرداختند و این در حالی است که کارشناسان پیش‌تر مصرف خوراکی‌هایی همچون تخم مرغ را که حاوی میزان فراوانی کلسترول هستند به عنوان عامل افزایشدهنده خطر ابتلا به این بیماری فرض کرده بودند.

در این بررسی عادات غذایی 2332 مرد 42 تا 60 سال در دهه 1980 مورد مطالعه قرار گرفت و دو دهه بعد مشخص شد 432 نفر از آنان به بیماری دیابت نوع دو مبتلا شده‌اند.

نتایج به دست آمده حاکی از آن است که مصرف تخم مرغ نه تنها کاهش خطر ابتلا به دیابت نوع دو را به همراه دارد بلکه سطح گلوکز خون را نیز پایین می‌آورد. در این مطالعه مشخص شد مردانی که در هفته حدود چهار عدد تخم مرغ مصرف کرده‌اند 37 درصد کمتر نسبت به مردانی که تنها یک عدد تخم مرغ در هفته مصرف کرده‌اند در معرض ابتلا به این عارضه هستند.

به گزارش روزنامه دیلی‌میل، همچنین این ارتباط پس از در نظر گرفتن فاکتورهای دیگری همچون ورزش کردن، کنار گذاشتن سیگار، کنترل وزن بدن و مصرف میوه و سبزی به قوت خود باقی بود.