



رابطه خوردن غذاهای خانگی و کاهش خطر ابتلا به دیابت

بر اساس نتایج تحقیقات پزشکی، خوردن غذاهای خانگی در کاهش ابتلا به دیابت نوع ۲ نقش دارد.

بر اساس نتایج تحقیقات پزشکی، خوردن غذاهای خانگی در کاهش ابتلا به دیابت نوع ۲ نقش دارد.

به گزارش خبرنگار مهر، افرادی که هر روز ناهار و شام آماده شده در خانه را مصرف می‌کنند، ۱۳ درصد کمتر از کسانی که در هفته فقط ۶ وعده غذای خانگی می‌خورند، در معرض ابتلا به بیماری دیابت نوع ۲ قرار خواهند داشت.

دیابت نوع ۲ یکی از اصلی‌ترین فاکتورهای خطر برای بروز بیماری‌های قلبی به شمار می‌رود. در این مطالعه، اطلاعات مربوط به ۵۸ هزار زن و ۴۱ هزار مرد به مدت ۳۶ سال (بین سال‌های ۱۹۸۶ تا ۲۰۱۲) مورد بررسی قرار گرفت. هیچکدام از این افراد در آغاز مطالعه به دیابت، بیماری‌های قلبی و یا سرطان مبتلا نبودند.

پژوهش‌های گوناگون نشان داده است که مصرف غذای بیرون از خانه و به ویژه فست فود با کاهش کیفیت رژیم غذایی و البته وزن بالای کودکان و نوجوانان همراه است.

در این مطالعه مشخص شد که مصرف وعده‌های غذایی تهیه شده در خانه با کاهش وزن در طی دوره‌ای هشت ساله در میان‌سالی و سالمندی همراه است. گفتنی است افراد چاق بیشتر از بقیه در معرض بروز ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی و نیز دیابت نوع ۲ هستند.