



احتمال دیابت بارداری در زنانی که زیاد سیب زمینی می خورند

طبق یک مطالعه جدید، زنانی که قبل از بارداری سیب زمینی زیاد مصرف می کنند بیشتر در معرض ابتلا به دیابت دوران بارداری قرار دارند.

طبق یک مطالعه جدید، زنانی که قبل از بارداری سیب زمینی زیاد مصرف می کنند بیشتر در معرض ابتلا به دیابت دوران بارداری قرار دارند.

به گزارش خبرنگار مهر، محققان در مطالعه اخیر خود دریافتند ریسک ابتلا به دیابت بارداری در زنانی که قبل از بارداری به طور منظم بین ۲ تا ۴ فنجان سیب زمینی در هفته مصرف می کنند، تا ۷۲ درصد افزایش می یابد. همچنین به گفته این محققان، مصرف ۵ فنجان یا بیشتر ریسک این احتمال را تا ۵۰ درصد افزایش می دهد.

دکتر کولین ژانگ، سرپرست تیم تحقیق از موسسه ملی سلامت کودک آمریکا، در این باره می گوید: «هر چقدر زنان بیشتر سیب زمینی مصرف کنند، ریسک آنها در ابتلا به دیابت بیشتر خواهد بود. با وجودیکه سیب زمینی از گروه سبزیجات است، اما همه سبزیجات سالم نیستند.»

البته توجه به این نکته مهم است که این مطالعه فقط ارتباط بین مصرف سیب زمینی و خطر ابتلا به دیابت دوران بارداری را نشان داده است.

سیب زمینی، بعد از برنج و گندم، پرمصرف ترین محصول خوراکی مصرفی در دنیا محسوب می شود. سیب زمینی غنی از ویتامین C، پتاسیم و فیبر است. اما متأسفانه حاوی مقادیر بالای کربوهیدرات هم هست که به آسانی تجزیه شده و به داخل جریان خود جذب می شود.

به گفته کارشناسان تغذیه هاروارد، خوردن یک فنجان سیب زمینی موجب می شود که سطح قند خون به سرعت بالا رود که معادل مصرف یک قوطی کولا است.

به گفته ژانگ، افزایش سطح قند خون موجب افزایش مقاومت انسولین شده که در بروز دیابت نوع ۲ نقش دارد.