

مصرف جو از ابتلا به دیابت پیشگیری می‌کند

یک مطالعه جدید نشان می‌دهد مصرف جو می‌تواند موجب بهبود سریع سلامت افراد با کاهش سطح قند خون و ریسک ابتلا به دیابت شود.



یک مطالعه جدید نشان می‌دهد مصرف جو می‌تواند موجب بهبود سریع سلامت افراد با کاهش سطح قند خون و ریسک ابتلا به دیابت شود.

به گزارش خبرنگار مهر، طبق مطالعه محققان دانشگاه لوند سوئد، ترکیب ویژه فیبرهای رژیمی موجود در جو می‌تواند به کاهش اشتها و ریسک ابتلا به بیماری‌های قلبی-عروقی کمک کند.

«آنی نیلسون»، عضو تیم تحقیق، در این باره می‌گوید: «بسیار شگفت‌آور است که انتخاب یک رژیم غذایی درست مرکب از فیبرها می‌تواند در مدت زمان کوتاهی موجب ایجاد چنین فواید قابل توجهی برای سلامت شود.»

در این مطالعه، از شرکت‌کنندگان سالم میانسال درخواست شد تا سه وعده در روز به هنگام صبحانه، ناهار و شام از نانی استفاده کنند که ۸۵ درصد آن از جو تشکیل شده باشد.

تقریباً ۱۱ تا ۱۴ ساعت بعد از آخرین وعده مصرفی توسط شرکت‌کنندگان، شاخص‌های پریخطر ابتلا به دیابت و بیماری قلبی-عروقی در آنها ارزیابی شد.

محققان مشاهده کردند بعد از مصرف نان تهیه شده از دانه‌های جو، هورمون‌های موجود در روده که موجب تنظیم متابولیسم و اشتها می‌شوند افزایش می‌یابند. افزایش این هورمون‌ها به کاهش التهاب درجه پایین مزمن در بین افراد شرکت‌کننده کمک می‌کند.

به گفته نیلسون، این وضعیت می‌تواند به پیشگیری از بروز بیماری‌های قلبی-عروقی و دیابت کمک کند.

با وجود این یافته‌ها، محققان توصیه می‌کنند برای حفظ سطح سالم قند خون، باید تا حد امکان از نان‌های سبوس‌دار استفاده شود؛ از خوردن آرد سفید پرهیز شود؛ دانه‌های جو به سوپ اضافه شود؛ جو پخته جایگزین برنج شود؛ لوبیا و نخود همراه با وعده غذایی مصرف شود چراکه غنی از ترکیبی از فیبرها هستند و همانند دانه جو دارای شاخص قند پایین همراه با فواید بسیاری برای سلامت هستند.