

خطر بروز دیابت در زنان با مصرف برخی اسیدهای چرب



کارشناسان سلامت معتقدند زنانی که حجم زیادی از خوراکی‌های حاوی انواع مختلف اسیدهای چرب را مصرف می‌کنند بیشتر در معرض ابتلا به دیابت نوع ۲ قرار دارند.

به گزارش ایسنا، به طور معمول مصرف اسیدهای چرب امگا ۳ به دلیل خواص مفیدی که برای سلامتی دارند توصیه می‌شود اما اخیراً در یک مطالعه جدید آشکار شده است که استفاده از برخی انواع خاص امگا ۳ و دیگر اسیدهای چرب ممکن است خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ را در زنان افزایش دهد.

محققان فرانسوی در این بررسی دریافتند زنانی که از مقدار زیادی گوشت قرمز، ماهی، تخم مرغ و دیگر مواد غذایی سرشار از انواع مختلف اسیدهای چرب مصرف می‌کنند بیشتر احتمال دارد دچار بیماری دیابت نوع ۲ شوند.

یافته به دست آمده باور سنتی که در مورد مصرف این ماده غذایی وجود دارد و فوائد مرتبط با اسیدهای چرب اشباع نشده امگا ۳ موجود در ماهی را نقض می‌کند.

به گفته متخصصان فرانسوی، منبع اصلی اسیدهای چرب مضر مورد مطالعه گوشت قرمز و ماهی / غذاهای دریایی بوده است. همچنین آنان معتقدند

افراد باید از میزان مصرف گوشت قرمز بکاهند چرا که بسیاری از مردم بیش از نیازهای تغذیه‌ای خود از این ماده غذایی مصرف می‌کنند.

به گزارش هلت دی نیوز، در این بررسی بیش از ۷۱ هزار زن در فاصله سال‌های ۱۹۹۳ تا ۲۰۱۱ مورد مطالعه قرار گرفتند که دچار بیماری دیابت نبودند. همچنین در بررسی روی عادات غذایی و میزان مصرف انواع اسیدهای چرب مشخص شد زنانی که از بیشترین مقدار اسیدهای چرب مصرفی را در رژیم غذایی روزانه خود دارند ۲۶ درصد بیشتر در معرض ابتلا به دیابت نوع ۲ هستند.