مطالعات نشان می دهد؛ خوردن تخم مرغ در وعده صبحانه برای افراد دیابتی مفید است



طبق نتایج یک مطالعه جدید، افراد دیابتی باید در وعده صبحانه تخم مرغ بخورند تا میزان قندخون شان کاهش یابد.

به گزارش خبرنگار مهر، طبق یافته‌های بدست آمده، صبحانه پرچرب و با میزان کربوهیدرات پایین می‌تواند به افراد مبتلا به دیابت نوع۲ در کنترل میزان قندخون شأن در طول روز کمک کند.

«جاناتان لیتل»، سرپرست تیم تحقق از مجله تغذیه بالینی آمریکا، در این باره می‌گوید: «افزایش زیاد قندخون بعد از صبحانه ناشی از تلفیق مقاومت انسولین در صبح در افراد مبتلا به دیابت است و همچنان به دلیل داشتن رژیم غذایی غربی در صبحانه که مملو از کربوهیدرات هاست، نیز می‌باشد.»

همواره وعده صبحانه یک وعده غذایی پرچالش برای افراد مبتلا به دیابت است. حال یافته‌ها نشان می‌دهد اولین وعده غذایی کم

کربوهیدرات و پرچرب در صبح، می‌تواند شیوه ساده ای برای پیشگیری از افزایش چشمگیر قندخون و بهبود کنترل گلوکز در طول روز باشد و احتمالاً می‌تواند به کاهش سایر عوارض دیابت هم کمک کند.

در این مطالعه شرکت کنندگان مبتلا به دیابت طی دو روز از لحاظ رژیم غذایی تحت کنترل بودند. یک روز در وعده صبحانه املت خوردند و روز بعد جو دوسر و مقداری میوه مصرف کردند.

وعده ناهار و شام در هر دو روز یکسان بود. با استفاده از کنترل کننده گلوکز که به شکم وصل شده و میزان گلوکز را هر ۵ دقیقه یکبار اندازه گیری می‌کند، میزان افزایش قندخون شرکت کنندگان در طول روز ارزیابی شد.

لیتل در این باره می‌گوید: «یافته ها نشان داد صبحانه کم کربوهیدرات و پرچرب کاملاً از افزایش ناگهانی قندخون بعد از صرف صبحانه پیشگیری می‌کند و همین مسئله می‌تواند برای بهبود ثبات میزان گلوکز در طول ۲۴ ساعت آینده کافی باشد.»

محققان عنوان می‌کنند نوسانات ناگهانی قندخون به عروق خونی، چشم‌ها و کلیه‌ها آسیب می‌رساند.

لیتل اذعان می‌کند: «تغییر در رژیم غذایی می‌تواند گامی مهم در زمینه حفظ سلامت در همه، حتی افراد بدون دیابت، باشد.»