نقش رژیم‌های غنی از سبزیجات در جلوگیری از ابتلا به دیابت



نتایج یک پژوهش نشان می‌دهد رژیم‌های غنی از سبزیجات می‌توانند اکسید نیتریک را که در جلوگیری از ابتلا به دیابت مؤثر است، تامین کنند.

به‌گزارش پایگاه خبری صنعت غذا و کشاورزی(اگروفودنیوز)، به نقل از ایسنا، اکسید نیتریک مولکول کوچکی است که نقش‌های زیادی در بدن دارد. این ترکیب تقریبا توسط هر نوع سلولی در بدن انسان تولید می‌شود و یکی از مهم‌ترین مولکول‌ها برای سلامت رگ‌های خونی به حساب می‌آید. به عبارت دیگر کفایت این ماده در بدن موجب تسهیل در گردش خون می‌شود و می‌تواند به مدیریت بهتر بیماری دیابت و سندروم متابولیک کمک کند. این آثار به حدی است که امروزه مکمل‌های حاوی اکسید نیتریک را بدل به یکی از محبوبترین‌های بازار مکمل‌ها کرده است.

دو مسیر اصلی در بدن برای تولید این مولکول ارزشمند وجود دارد که یکی از آنها تحت تاثیر مواد خوراکی است. دکتر اصغر قاسمی، رئیس مرکز تحقیقات فیزیولوژی پژوهشکده علوم غدد درون ریز و متابولیسم دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی با بیان این مطلب گفت: در مورد اینکه منشأ خوراکی اکسید نیتریک تا چه میزان در تامین مقدار مورد نیاز این ماده در بدن نقش دارد، اختلاف نظر بین متخصصان وجود

دارد، به این مفهوم که گروهی اعتقاد دارند تامین نیتریک اکسید از مسیری که با منشأ دریافت مواد اولیه از بیرون است، تاثیر چندانی بر کفایت این ماده در بدن ندارد.

این استاد دانشگاه به دنبال بررسی این فرضیه در منابع، اظهار کرد: هنگامی که منشأ تغذیه‌ای اکسید نیتریک قطع می‌شود، احتمال بروز سندروم متابولیک و دیابت در موش‌های صحرایی افزایش پیدا می‌کند و این یافته مؤید این فرضیه است که با مداخله‌های تغذیه‌ای مانند رژیم‌های غنی از سبزیجات می‌توان از طریق کمک به تکافوی اکسید نیتریک در جهت پیشگیری از ابتلا به دیابت اقدام کرد.

بر اساس این گزارش، نیترات، به عنوان پیش‌ساز نیتریک اکسید در بدن، ترکیبی است که در چغندر و سبزی‌های برگ تیره مانند اسفناج یافت می‌شود. این ترکیب علاوه بر تاثیر در پیشگیری از دیابت بر روی پیشگیری از پرفشاری خون و محافظت از سیستم قلبی عروقی نیز تاثیر دارد.

سرویس خبری: تغذیه و سلامت

منبع: ایسنا