یافته محقق ایرانی دانشگاه کمبریج انگلستان؛ کاهش ۲۵ درصدی ابتلا به دیابت با مصرف میوه و سبزیجات



نتایج دو مطالعه نشان می دهد مصرف میوه، سبزیجات و غلات ریسک ابتلا به دیابت را تا ۲۵ درصد کاهش می دهد.

به گزارش خبرنگار مهر، در یک مطالعه، بیش از ۹۷۰۰ بیمار مبتلا به دیابت و بالغ بر ۱۳،۶۰۰ فرد سالم مورد بررسی قرار گرفتند. شرکت کنندگان از هشت کشور اروپایی بودند که در یک مطالعه بلندمدت تغذیه و سرطان شرکت کرده بودند.

محققان دریافتند افراد دارای بیشترین مصرف میوه و سبزیجات در مقایسه با افراد با میزان کمترین مصرف، ۵۰ درصد کمتر با احتمال ابتلا به دیابت مواجه بودند.

«نیتا فروهی»، سرپرست تیم تحقیق از دانشگاه کمبریج انگلستان، در این باره می گوید: «به ازای افزایش هر ۶۶ گرم مصرف میوه و سبزیجات در روز ریسک ابتلا به دیابت ۲۵ درصد کاهش می یابد.»

مطالعه دیگر شامل بیش از ۱۵۸ هزار زن و بالغ بر ۳۶ هزار مرد در

آمریکا بود.

در این مطالعه مشخص شد افراد با بالاترین میزان مصرف غلات در مقایسه با افراد با کمترین میزان مصرف غلات، ۲۹ درصد کمتر با ریسک ابتلا به دیابت مواجه بودند.

به گفته محققان دانشگاه هاروارد، مصرف یک وعده یا بیشتر غلات کامل در روز با کاهش ریسک ابتلا به دیابت نوع۲ مرتبط است؛ مصرف دو وعده یا بیشتر جودوسر در ماه با کاهش ۲۱ درصدی ابتلا به دیابت مرتبط است. همچنین مصرف سبوس افزوده شده با کاهش ۱۵ درصدی و مصرف برنج قهوه ای و جوانه گندم با کاهش ۱۲ درصدی ابتلا به دیابت مرتبط است.

هر دو تحقیق نشان می دهد که افزایش مصرف میوه، سبزیجات و غلات کامل در قالب بخشی از یک رژیم غذایی سالم از ابتلا به دیابت پیشگیری می کند.

سرویس خبری: علمی و تغذیه و سلامت