

چطور خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ را کاهش دهیم؟



بر اساس پژوهشی که به تازگی در دانشگاه هاروارد انجام شده، دانشمندان اعلام کردند که هر وعده غذای روزانه حاوی گوشت قرمز فرآوری شده، ۴۶ درصد و هر وعده غذای روزانه حاوی گوشت قرمز فرآوری نشده، ۲۴ درصد خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ را افزایش می‌دهد. به گفته محققان، جایگزینی یک وعده آجیل و حبوبات با ۳۰ درصد کاهش خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ و جایگزینی یک وعده لبنیات به جای گوشت قرمز با ۲۲ درصد کاهش خطر ابتلا به دیابت همراه است.

به گزارش پایگاه خبری صنعت غذا و کشاورزی (اگروفودنیوز)، به نقل از Harvard T.H، بر اساس یک مطالعه جدید در دانشگاه هاروارد، افرادی که دو وعده گوشت قرمز در هفته مصرف می‌کنند، در مقایسه با افرادی که وعده‌های کمتری گوشت قرمز مصرف می‌کنند، در معرض خطر بیشتری برای ابتلا به دیابت نوع ۲ قرار دارند. به عبارتی، خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ با مصرف بیشتر گوشت قرمز نیز افزایش می‌یابد.

محققان همچنین دریافتند که جایگزینی گوشت قرمز با منابع پروتئینی گیاهی سالم، مانند آجیل و حبوبات، یا مقادیر متوسطی از غذاهای لبنی، با کاهش خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ مرتبط است.

Xiao Gu، نویسنده اول این مطالعه، پژوهشگر فوق دکترا در دپارتمان

تغذیه دانشگاه هاروارد، می‌گوید: یافته‌های ما در این پژوهش از دستورالعمل‌های رژیم‌های حمایت می‌کند و بر اساس این یافته‌ها توصیه می‌شود که افراد در رژیم غذایی خود مصرف گوشت قرمز را محدود کنند، در واقع، این دستورالعمل در مورد گوشت قرمز فرآوری‌شده و فرآوری نشده صدق می‌کند.

پیشتر، در مطالعات قبلی نیز به ارتباط میان مصرف گوشت قرمز و خطر ابتدا به دیابت نوع ۲ اشاره‌هایی شده بود، اما در این مطالعه رژیم غذایی تعداد زیادی از افرادی که به دیابت نوع ۲ مبتلا بودند را در مدت زمان طولانی مورد بررسی قرار دادند و با انجام این بررسی، به طور یقین اعلام شد که ارتباط مستقیمی میان میزان مصرف گوشت قرمز و خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ وجود دارد.

برای انجام این مطالعه، محققان داده‌های سلامتی بیش از دویست هزار نفر را تجزیه و تحلیل کردند. بر اساس رژیم غذایی افراد، محققان دریافتند که مصرف گوشت قرمز، از جمله گوشت قرمز فرآوری‌شده و فرآوری نشده، به شدت با افزایش خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ مرتبط است. این تحقیقات نشان داد شرکت کنندگانی که بیشترین میزان مصرف گوشت قرمز را داشتند در مقایسه با افرادی که کمترین میزان مصرف را داشتند، ۶۲ درصد بیشتر در معرض خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ بودند.

همچنین مشخص شد که هر وعده غذای روزانه حاوی گوشت قرمز فرآوری شده، ۴۶ درصد و هر وعده غذای روزانه حاوی گوشت قرمز فرآوری نشده، ۲۴ درصد خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ را افزایش می‌دهد.

میزان ابتلا به دیابت نوع ۲ به سرعت در ایالات متحده و در سراسر جهان در حال افزایش است و این اتفاقی نگران کننده است، نه تنها به این دلیل که دیابت، به عنوان یک بیماری جدی شناخته می‌شود، بلکه زمینه ساز بسیاری از بیماری‌ها از جمله بیماری‌های قلبی، عروقی، کلیوی، برخی از انواع سرطان‌ها و نیز آلزایمر نیز می‌شود.

علاوه بر این، آن‌ها دریافتند که جایگزینی یک وعده آجیل و حبوبات با ۳۰ درصد کاهش خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ و جایگزینی یک وعده لبنیات به جای گوشت قرمز با ۲۲ درصد کاهش خطر ابتلا به دیابت همراه است.

به گفته محققان، علاوه بر فواید سلامتی، جایگزینی گوشت قرمز با منابع پروتئین گیاهی سالم به کاهش انتشار گازهای گلخانه‌ای و نیز

تغییرات آب و هوایی کمک می‌کند و مزایای زیست محیطی دیگری را نیز به همراه دارد.

این مطالعه در ماه جاری (اکتبر ۲۰۲۳)، در مجله آمریکایی تغذیه بالینی (The American Journal of Clinical Nutrition) منتشر شده است.

سرویس خبری: تغذیه و سلامت

منبع: هاروارد تی‌اچ