کد خبر: ۳۹۶۲۵۱
یکشنبه ۱۸ اردیبهشت ۱۴۰۱ ۱۸:۴۵

این رژیم برای افراد دیابتی مفید است!

رژیم های گیاهی سرشار از میوه ها، سبزیجات، آجیل، حبوبات و دانه ها هستند و هیچ گونه غذای حیوانی ندارند.<;br&#۴۷;><br&#۴۷;>

به گزارش سایت خبری پرسون، متاآنالیز ۱۱ مطالعه منتشر شده تا مارس ۲۰۲۲ که در مجموع نزدیک به ۸۰۰ نفر را شامل می‌شد، نشان داد که پیروی از یک رژیم غذایی گیاهخواری به مدت حداقل ۱۲ هفته به کاهش وزن و کاهش قند خون افراد کمک می‌کند، و بیشتر از یک رژیم غذایی مدیترانه ای، رژیم‌های مختلف مخصوص دیابتی‌ها یا رژیم‌های غذایی کنترل شده مؤثر است.

در مقایسه با سایر رژیم‌های غذایی، رژیم‌های گیاهی به طور قابل توجهی وزن (به طور متوسط ۴ کیلوگرم) و شاخص توده بدنی را به میزان ۱.۳۸- کیلوگرم بر متر مربع کاهش داد.

طبق این مطالعه، رژیم‌های غذایی گیاهی همچنین منجر به بهبود جزئی در سطح قند خون، کلسترول کل و کلسترول بد LDL شد، اما تأثیر کمی بر فشار خون یا تری گلیسیرید در مقایسه با سایر رژیم‌ها داشت.

این ارزیابی دقیق از بهترین شواهد موجود تا به امروز با اطمینان نشان می‌دهد که رعایت رژیم غذایی گیاهخواری برای حداقل ۱۲ هفته ممکن است منجر به کاهش وزن معنی دار بالینی و بهبود سطح قند خون شود و بنابراین می‌تواند در مدیریت اضافه وزن استفاده شود.

«آن دیت ترمانسن»، سرپرست تیم تحقیق از مرکز دیابت کپنهاگ دانمارک، گفت: «رژیم‌های گیاهی احتمالاً منجر به کاهش وزن می‌شوند زیرا با کاهش کالری دریافتی به دلیل محتوای کمتر چربی و محتوای بیشتر فیبر رژیمی مرتبط هستند.»