

کاهش ریسک ابتلا به دیابت با رژیم غذایی مدیترانه‌ای

تحقیقات جدید نشان می‌دهد که مطالعات قبلی ممکن است میزان تاثیر رژیم مدیترانه‌ای برای کاهش خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ را دست کم گرفته باشند.

به گزارش سایت خبری پرسون، به گفته محققان، رژیم غذایی مدیترانه‌ای ممکن است خطر دیابت نوع ۲ را حتی بیش از آنچه قبلاً تصور می‌شد کاهش دهد.

در این مطالعه، محققان دانشگاه کمبریج آزمایش خونی را برای تعیین تاثیر رژیم غذایی مدیترانه‌ای بر خطر دیابت نوع ۲ انجام دادند.

این آزمایش ارتباط قوی‌تری را بین رژیم غذایی مدیترانه‌ای و کاهش خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ نسبت به آزمایش‌های قبلی که بر اساس گزارش‌های شخصی بود، شناسایی کرد.

این اولین مطالعه در نوع خود است که از آزمایش خون برای اندازه‌گیری سطوح مولکول‌های خاص و محاسبه امتیاز نشانگر زیستی در خون استفاده می‌کند. تحقیقات قبلی براساس گزارشات خود افراد بود.

نشانگرهای زیستی ارتباط بین رژیم غذایی مدیترانه‌ای و کاهش خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ را تایید می‌کنند.

این مطالعه نمرات نشانگرهای زیستی ۳۴۰۲۳۴ نفر را که در هشت کشور اروپایی زندگی می‌کنند مورد بررسی قرار داد.

رژیم غذایی مدیترانه‌ای بر مصرف مقدار زیادی سبزیجات، میوه‌ها، غلات کامل، آجیل، دانه‌ها، حبوبات، ماهی، گیاهان دارویی و روغن زیتون، همراه با مقداری گوشت، مرغ و لبنیات تأکید دارد. از اینرو سرشار از ویتامین‌ها، مواد معدنی، آنتی‌اکسیدان‌ها و چربی‌های غیراشباع است که با فواید سلامتی مرتبط هستند.

این رژیم غذایی دارای تراکم مواد مغذی بسیار بالایی است و حاوی غذاهای زیادی است که به خودی خود باعث کاهش مرگ و میر و کاهش خطر ابتلا به چندین بیماری مزمن می‌شود.

به گفته محققان، این الگوی غذایی سالم نقش مهمی در پیشگیری از بیماری‌های قلبی و سکته مغزی و کاهش عوامل خطر مانند چاقی، دیابت، کلسترول بالا و فشار خون بالا دارد.

منبع: هلت لاین