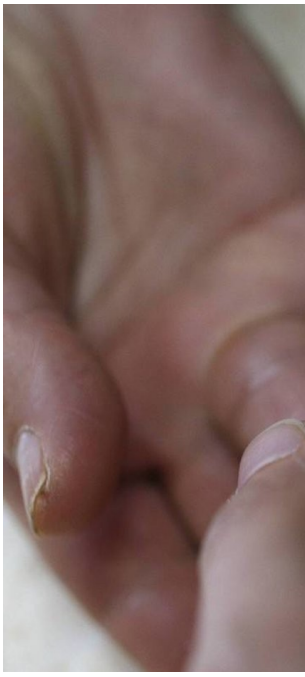
دراسة جديدة تحدد نظاما غذائياً مناسباً لمرض السكري



أكدت دراسة جديدة أن النظام الغذائي النباتي الذي يقوم على الحد من اللحوم الحمراء، والإكثار من تناول الحبوب الكاملة والبقوليات ومجموعة متنوعة من الفواكه والخضراوات الملونة، هو الأفضل في التصدي لمرض السكري من النوع الثاني، وفي خفض محيط الخصر، وتقليل الالتهابات بالجسم.

ووفقاً لشبكة «سي إن إن» الأميركية، فقد قامت الدراسة بتحليل النظام الغذائي لأكثر من 113 ألف شخص مسجل في قاعدة بيانات البنك الحيوي في المملكة المتحدة، والتي تتضمن المعلومات الوراثية والصحية لما يزيد على نصف مليون بريطاني.

وصنف الباحثون المشاركين إلى 4 فئات، بناءً على تناولهم للفواكه الطازجة والخضراوات والحبوب الكاملة.

ووجد الباحثون أن الأشخاص الذين اتبعوا نظاماً غذائياً نباتياً منخفضاً في اللحوم والحلوى والحبوب المكررة والمشروبات السكرية، ومرتفعاً في الحبوب الكاملة والفواكه والخضراوات الطازجة، انخفض

لديهم خطر الإصابة بمرض السكري بنسبة 24 في المائة.

ووجدت الدراسة التي نشرت أمس (الثلاثاء) في مجلة السكري والتمثيل الغذائي أن الفائدة امتدت إلى الأشخاص الذين لديهم استعداد وراثي للإصابة بمرض السكري.

كما أكدت الدراسة أن أولئك الأشخاص الذين تناولوا نظاماً غذائياً نباتياً صحياً كان لديهم أيضاً انخفاض في مؤشر كتلة الجسم ومحيط الخصر، وفي مستويات الالتهابات بالجسم.

وقالت مؤلفة الدراسة، أليشا طومسون، طالبة الدكتوراه في جامعة كوينز بلفاست في آيرلندا الشمالية: «هذه النتائج مهمة حقاً؛ خصوصاً بالنسبة لأولئك الذين يُعتقد أنهم معرضون لخطر كبير للإصابة بمرض السكري من النوع الثاني؛ لأنها توضح أنه يمكنهم تقليل مخاطر إصابتهم بشكل كبير عن طريق اتباع نظام غذائي صحي نباتي».

ومع ذلك، وجدت الدراسة أن الأشخاص الذين يتناولون نظاماً غذائياً نباتياً أقل صحية، أي غني بالحلوى والمشروبات السكرية والحبوب المكررة، لديهم خطر أعلى بنسبة 37 في المائة للإصابة بمرض السكري من النوع الثاني، ومحيط خصر كبير، ومستويات أعلى من الدهون الثلاثية، وهو أحد أشكال الكوليسترول.

وهناك نحو 529 مليون شخص في العالم مصاب بالسكري، ومن المتوقع أن يتضاعف هذا العدد ليصل إلى 1.3 مليار بحلول عام 2050، وفقاً لما أكدته دراسة أجراها باحثون في «معهد القياسات الصحية والتقييم» في جامعة واشنطن، ونشرت في شهر يونيو (حزيران) الماضي.