

ارتباط مصرف سیب زمینی با دیابت

21 آذر 1401

از آنجایی که سیب زمینی سرشار از کربوهیدرات است، افرادی که رژیم‌های کم کربوهیدرات یا کم گلیسمی دارند از خوردن این گیاه نشاسته ای اجتناب می‌کنند. یافته‌های جدید محققان نشان می‌دهد مصرف سیب زمینی آنقدر که تصور می‌شود، بد نیست.

نتایج یک مطالعه جدید محققان دانشگاه Edith Cowan نشان می‌دهد که اگرچه سیب زمینی ممکن است مانند برخی سبزیجات دیگر فواید زیادی برای سلامتی نداشته باشد، اما همچنان می‌تواند گزینه ای سالم باشد.

مطالعات قبلی نشان داده بود سیب زمینی با افزایش خطر ابتلا به دیابت نوع دو مرتبط است. نتایج این مطالعه جدید نشان می‌دهد که سیب زمینی گزینه ای ناسالم نیست، بلکه نحوه تهیه و مصرف آن است که تأثیر مضر بر سلامت شما می‌گذارد.

این مطالعه نشان داد افرادی که بیشترین مصرف سبزیجات را گزارش کردند، ۲۱ درصد کمتر از افرادی که کمترین سبزیجات مصرف می‌کردند، به دیابت نوع ۲ مبتلا شدند. خطر ابتلا به این بیماری در میان افرادی که مقدار زیادی سبزیجات برگ‌دار و سبزیجاتی مانند اسفناج، کاهو، کلم بروکلی و گل کلم مصرف می‌کردند، به طور قابل توجهی کمتر بود.

به گفته محققان، اگرچه سیب زمینی تأثیر یکسانی بر دیابت نوع ۲ نداشت، اما این سبزی نیز بر خطر ابتلا به دیابت تأثیر منفی نداشت. در این میان محققان تأکید می‌کنند نحوه مصرف سیب زمینی چیزی است که فرد باید به آن توجه کند.



به طور کلی در گوشه و کنار جهان، مردم سیب زمینی را به روش‌های مختلف تهیه و مصرف می‌کنند: آب‌پز، پوره، سیب زمینی سرخ کرده یا چیپس.

نکته جالب توجه این است که در مطالعه ذکر شده مشخص شد سیب زمینی پخته شده تأثیر منفی بر خطر دیابت دارد. با این حال، افرادی که بیشتر سیب زمینی می‌خورند، غذاهای بیشتری مانند کره، گوشت قرمز و نوشابه مصرف می‌کردند که خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ را افزایش می‌دهد.

محققان همچنین خاطرنشان کردند: خوردن سیب زمینی سرخ کرده و پوره سیب زمینی با دیابت مرتبط است، زیرا آنها با کره، خامه، روغن و موارد مشابه تهیه می‌شود. اگرچه سیب زمینی ممکن است فوایدی مشابه سایر سبزیجات نداشته باشد، اما از نظر کاهش خطر دیابت، اگر به روشی سالم تهیه شود، بد نیست.

پراتیک پوخارل، یکی از محققان این تیم مطالعاتی در رابطه با موضوع فوق گفت: جایگزینی غلات تصفیه شده مانند برنج سفید و ماکارونی با سیب زمینی برای بهبود کیفیت رژیم غذایی پیشنهاد می‌شود، زیرا سیب زمینی حاوی فیبر و سایر مواد مغذی است که برای سلامتی مفید است، البته باید در نظر داشت که سیب زمینی آب پز در مقایسه با برنج سفید دارای کربوهیدرات خوبی است.

گفتنی است تا زمانی که مواد اضافی ناسالم مانند کره، خامه و روغن را به سیب زمینی اضافه نکرده اید، خوردن این ماده غذایی اشکالی ندارد. شرح کامل این پژوهش در آخرین شماره مجله تخصصی Diabetes Care منتشر شده است.