

# سیب‌زمینی سرخ‌کرده خطر ابتلا به دیابت را افزایش می‌دهد

1 شهریور 1404

تحقیقات جدید نشان می‌دهد که مصرف منظم سیب‌زمینی سرخ‌کرده، احتمال ابتلا به دیابت نوع ۲ را ۲۰ درصد افزایش می‌دهد.

به گزارش مدیسن نت، از سوی دیگر، همان مطالعه نشان داد که جایگزینی این سیب‌زمینی‌های سرخ‌کرده با غذاهای سبوس‌دار می‌تواند احتمال ابتلاء به بیماری قند خون را تا ۱۹ درصد کاهش دهد.

دکتر «والتر ویلت»، استاد اپیدمیولوژی و تغذیه در دانشگاه هاروارد و یکی از نویسندگان این مطالعه، گفت: «پیام بهداشت عمومی در اینجا ساده و قدرتمند است: تغییرات کوچک در رژیم غذایی روزانه ما می‌تواند تأثیر مهمی بر خطر ابتلاء به دیابت نوع ۲ داشته باشد. محدود کردن سیب‌زمینی - به ویژه محدود کردن سیب‌زمینی سرخ‌کرده - و انتخاب منابع سالم و سبوس‌دار کربوهیدرات می‌تواند به کاهش خطر ابتلاء به دیابت نوع ۲ در سراسر جمعیت کمک کند.»

همانطور که تیم ویلت توضیح داد، تحقیقات قبلی نشان داده بود که سیب‌زمینی، عامل اصلی تغذیه‌ای در ایجاد دیابت است.

## اما آیا نحوه پخت سیب‌زمینی مهم است؟

مطالعه جدید بر داده‌های مربوط به بیش از ۲۰۵۰۰۰ نفر که در مطالعه سلامت پرستاران ثبت‌نام کرده بودند، متمرکز بود.

این مطالعات برای محققان تغذیه حکم معدن طلا را دارند، زیرا به مدت سه دهه، شرکت‌کنندگان پرسشنامه‌های دقیقی در مورد رژیم غذایی خود پر کرده بودند.

در این نظرسنجی‌ها سوالاتی در مورد تعداد دفعات مصرف سیب‌زمینی سرخ‌کرده، سیب‌زمینی پخته، آب‌پز یا پوره شده در هفته و غلات کامل نیز پرسیده شد.

البته، سلامت هر شرکت‌کننده نیز بیش از ۳۰ سال پیگیری شد. در طول این مدت، ۲۲۲۹۹ شرکت‌کننده به دیابت نوع ۲ مبتلا شدند.

در مورد سیب‌زمینی، نحوه پخت آن اهمیت داشت: در حالی که فقط سه وعده سیب‌زمینی سرخ‌کرده در هفته خطر دیابت را ۲۰ درصد افزایش می‌داد، خوردن سیب‌زمینی پخته، آب‌پز یا پوره شده هیچ تأثیری بر خطر دیابت نداشت.

سید محمد موسوی، نویسنده اصلی از دانشگاه هاروارد، گفت: «ما دریافتیم که جایگزینی سه وعده سیبزمینی سرخ‌کرده با غلات کامل- به عنوان مثال، پاستا یا نان سبوس‌دار- احتمال ابتلاء به دیابت نوع ۲ را تا ۱۹ درصد کاهش می‌دهد. حتی جایگزینی با غلات تصفیه‌شده (نه سبوس‌دار) به جای سیبزمینی سرخ‌کرده به کاهش خطر دیابت کمک کرد.»