

# آیا سریع غذا خوردن باعث ابتلا به دیابت می شود؟

تند غذا خوردن اغلب با مشکلات گوارشی ضعیف و اسیدیتة همراه بوده است، اما آیا بر سطح قند خون شما نیز تأثیر می گذارد؟

دیابت یک بیماری مزمن است که افراد زیادی در سراسر جهان را مبتلا می کند. با توجه به داده های هشدار دهنده درباره بیماری دیابت و احتمال افزایش آن در آینده، مهم است که ما تمام اقدامات لازم را برای کاهش خطر ابتلا به دیابت انجام دهیم. این با انتخاب رژیم غذایی سالم تر و آگاهی از اشتباهات کوچکی که در زندگی روزمره خود انجام می دهیم، از جمله سرعت خوردن غذا شروع می شود.

در واقع، برخی از مطالعات نشان می دهد که سریع غذا خوردن می تواند خطر ابتلا به دیابت را افزایش دهد. اما چطور؟

قبل از بررسی این موضوع که آیا تند غذا خوردن خطر ابتلا به دیابت را افزایش می دهد یا خیر، بیایید تفاوت سریع غذا خوردن و تند غذا خوردن را بررسی کنیم. آهسته غذا خوردن با جویدن بهتر و دادن زمان بیشتری به معده برای سیگنال دادن به مغز هنگام سیر شدن به مراحل اولیه هضم کمک می کند و احتمال پرخوری را کاهش می دهد.

در مقابل، سریع غذا خوردن منجر به مصرف بیشتر غذا در مدت زمان کوتاهی می شود و اجازه نمی دهد بدن فرمان سیری را ثبت کند و منجر به مصرف بیش از حد غذا و پرخوری می شود که این ممکن است منجر به افزایش سطح گلوکز خون شود.

همچنین مصرف فست فود می تواند کنترل میزان جذب گلوکز را برای بدن دشوارتر کند که در طول زمان ممکن است منجر به مقاومت به انسولین شود؛ مقاومت به انسولین شرایطی است که در آن سلول های بدن حساسیت خود را نسبت به آن از دست می دهند.

یک مطالعه در سال 2019 که در Scientific Reports منتشر شد نشان داد افرادی که سریع غذا می خورند، حتی پس از در نظر گرفتن عوامل دیگری مانند سن، وزن و عادات سبک زندگی، در معرض خطر بیشتری برای ابتلا به دیابت هستند. این نشان می دهد که کاهش سرعت وعده های غذایی ممکن است یک راه ساده و موثر برای کمک به پیشگیری از دیابت



## خطر پرخوری و افزایش وزن

افرادی که سریع غذا می خورند نیز ممکن است پرخوری کنند زیرا به مغز خود زمان کافی برای ثبت احساس سیری نمی دهند. مصرف بیش از حد کالری، به ویژه از غذاهای فرآوری شده و پر کالری، اغلب با چاقی و افزایش وزن همراه است.

طبق انتشارات StatsPearls، چاقی یک عامل خطر رایج برای دیابت نوع 2 است که نشان می دهد که حفظ وزن سالم برای پیشگیری از دیابت بسیار مهم است، زیرا خطر ابتلا به این بیماری با افزایش BMI به طور چشمگیری افزایش می یابد. در حالی که خطر ابتلا به دیابت در طول زندگی یک مرد از 7٪ به 70٪ افزایش می یابد، زمانی که BMI او از 18.5 کیلوگرم در متر مربع به بیش از 35 کیلوگرم بر متر مربع افزایش می یابد، خطر یک زن با همان افزایش BMI از 12٪ به 74٪ افزایش می یابد.

علاوه بر این، توجه به نوع غذای انتخابی نیز مهم است. مصرف کنندگان فست فود ممکن است تمایل داشته باشند اقلام فرآوری شده ای را انتخاب کنند که دارای قندهای تصفیه شده و کربوهیدرات هستند که می تواند بر سطح قند خون تأثیر بگذارد و خطر ابتلا به دیابت را افزایش دهد.

## آهسته غذا خوردن انتخاب سالم تری است

با توجه به تاثیر منفی سریع غذا خوردن بر بدن، آهسته غذا خوردن

ممکن است به دلایل مختلف انتخاب سالم تری باشد که این شامل عملکرد بهتر سیستم گوارش و بهبود جذب مواد مغذی است.

علاوه بر این، آهسته غذا خوردن به مغز زمان بیشتری برای تشخیص احساس سیری می دهد که ممکن است به مدیریت وزن و تنظیم قند خون کمک کند. از سوی دیگر، سریع غذا خوردن می تواند اثرات نامطلوبی داشته باشد، مانند پرخوری که می تواند منجر به زیاده روی و مصرف بیش از حد کالری شود. همچنین هضم ضعیف که منجر به نفخ، ناراحتی و سوء هاضمه می شود در انتظار کسانی است که خیلی سریع غذا می خورند و وحشتناک ترین عواقب آن نیز چاقی و افزایش وزن است.

## در نتیجه

آهسته غذا خوردن ممکن است بهتر از تند غذا خوردن باشد. نه تنها به جویدن بهتر غذا و بهبود هضم غذا کمک می کند، بلکه به معده اجازه می دهد تا تمام مواد مغذی را جذب کند. آهسته غذا خوردن از زیاده روی نیز جلوگیری می کند و همچنان احساس سیری به شما می دهد. مهمتر از همه، به کنترل سطح قند خون کمک می کند و خطر ابتلا به دیابت را کاهش می دهد. با آگاهی از سرعت غذا خوردن خود شروع کنید. بین هر لقمه استراحت کنید و غذای خود را به درستی بجوید. علاوه بر این، زیاده روی نکنید و کنترل سهم غذایی خود را تمرین کنید.