

رژیم غذایی گیاهی خطر دیابت را تا ۲۴ درصد کاهش می دهد

26 آذر 1402

به گفته محققان، خوردن میوه‌های تازه، سبزیجات و غلات کامل حتی در افرادی که استعداد ژنتیکی دیابت یا عوامل خطرزا مانند چاقی، سن بالا یا کمبود فعالیت بدنی دارند، این اثر محافظتی را دارد. بر اساس این گزارش، محققان بهبودهای سلامتی خاصی را از یک رژیم غذایی گیاهی شناسایی کردند که از فرد در برابر چاقی محافظت می‌کند.

به گفته محققان، این موارد شامل بهبود در فراوری قند خون و همچنین عملکرد بهتر کبد و کلیه است. به گفته محققان، این بدان معناست که اثرات محافظتی یک رژیم غذایی گیاهی بسیار فراتر از کاهش وزن و کاهش چربی است.

«تیلمن کوهن»، محقق ارشد و پروفیسور تغذیه بهداشت عمومی در دانشگاه پزشکی وین اتریش، گفت: «مطالعه ما اولین مطالعه‌ای است که نشانگرهای زیستی فرآیندهای متابولیک مرکزی و عملکرد اندام را به عنوان واسطه اثرات سلامتی رژیم غذایی گیاهی شناسایی می‌کند.»

محققان خاطرنشان کردند رژیم‌های که هنوز مملو از شیرینی، غلات تصفیه شده و نوشیدنی‌های شیرین هستند با افزایش خطر ابتلا به [دیابت نوع ۲](#) مرتبط هستند.

برای این مطالعه، کوهن و همکارانش داده‌های بیش از ۱۱۳۰۰۰ شرکت‌کننده را در یک مطالعه مشاهده‌ای بریتانیایی در مقیاس بزرگ، که طی ۱۲ سال جمع‌آوری شده بود، بررسی کردند.

آنها دریافتند که مقادیر طبیعی کلسترول، قند خون، التهاب و انسولین با خطر کم دیابت مرتبط است.

آنها همچنین دریافتند که عملکرد خوب کبد و کلیه در پیشگیری از دیابت مهم است.

کوهن در بیانیه خبری دانشگاه گفت: «تحقیقات ما اکنون نشان داده است که یک رژیم غذایی گیاهی سالم می‌تواند عملکرد کبد و کلیه را بهبود بخشد و در نتیجه خطر ابتلا به دیابت را کاهش دهد.»