

رژیم «فستینگ متناوب» می‌تواند به دیابتی‌ها کمک کند؟

نتایج یک مطالعه جدید نشان داد نوعی از رژیم غذایی «فستینگ متناوب» ممکن است تاثیر مثبتی برای بیماران دیابتی نوع ۲ به همراه داشته باشد.

در این مطالعه حدود ۴۰۰ شرکت کننده در چین یا داروهای ضد دیابت متفورمین یا امپاگلیفلوزین مصرف کردند یا «برنامه فستینگ متناوب ۵:۲» را دنبال کردند که در آن افراد در ۲ روز غیر متوالی از هفته روزه می‌گیرند و پنج روز دیگر را با صرف صبحانه و ناهار معمولی و خوردن یک وعده غذایی جایگزین برای شام طی می‌کنند.

در پایان این مطالعه ۱۶ هفته‌ای، شرکت‌کنندگانی که رژیم فستینگ متناوب ۵:۲ را دنبال کردند، سطح قند خونشان ۱.۹ درصد کاهش یافت در مقایسه با کاهش ۰.۳ درصد و ۰.۴ درصد در میان افرادی که دارو مصرف کردند.

علاوه بر این، سطح قند خون ۸۰ درصد از افراد پیگیر رژیم فستینگ متناوب ۵:۲ طبق استانداردهای یک گروه متخصص بین‌المللی، بدون نیاز به دارو به محدوده غیر دیابتی بازگشت.

یافته‌های منتشر شده این تحقیق در مجله JAMA Network Open نشان می‌دهد مداخله در سبک زندگی ممکن است برای افراد دارای اضافه وزن مبتلا به دیابت نوع ۲ موثرتر از داروها باشد.

به گزارش یورونیوز، دیابت نوع ۲ با چاقی و فعالیت بدنی کم همراه است و در حالی که داروهای مانند انسولین و داروهای کاهش وزن می‌توانند به بیماران در مدیریت این بیماری کمک کنند، تحقیقات نشان می‌دهد که تغییرات رژیم غذایی و سبک زندگی کلید اصلی کاهش خطرات سلامتی برای این دسته از بیماران است.

طبق اعلام فدراسیون بین‌المللی دیابت، در سراسر جهان از هر ۱۰ بزرگسال ۱ نفر به دیابت مبتلاست.



محدودیت زمانی غذا خوردن

محدودیت زمانی غذا خوردن، نوعی از فستینگ متناوب است که شامل محدود کردن ساعات غذا خوردن به تعداد مشخصی ساعت در روز می‌شود.

در یکی از انواع این نوع رژیم غذایی این محدودیت می‌تواند از ۴ تا ۱۲ ساعت در یک دوره ۲۴ ساعته متغیر باشد.

محققان خاطرنشان کردند بسیاری از افرادی که رژیم غذایی با محدودیت زمانی را دنبال می‌کنند از برنامه غذایی ۱۶:۸ پیروی می‌کنند، به این معنی که تمام وعده‌های غذایی خود را در یک پنجره ۸ ساعته می‌خورند و در ۱۶ ساعت باقی‌مانده هر روز روزه می‌گیرند.

تحقیقات قبلی نشان داده است محدودیت زمانی غذا خوردن باعث بهبود چندین معیار سلامت قلبی متابولیک مانند فشار خون، قند خون و سطح کلسترول می‌شود.