

افزایش خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ با مصرف گوشت قرمز فرآوری شده

5 مهر 1403

مطالعه روی دو میلیون نفر نشان می‌دهد که مصرف گوشت قرمز فرآوری شده با افزایش خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ مرتبط است.

تجزیه و تحلیل داده‌های ۱.۹۷ میلیون شرکت‌کننده در یک مطالعه نشان می‌دهد مصرف گوشت، به ویژه مصرف گوشت قرمز فرآوری شده و گوشت قرمز فرآوری نشده، با افزایش خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ مرتبط است.

تولید جهانی گوشت در دهه‌های اخیر به سرعت افزایش یافته است و مصرف گوشت از میزان توصیه شده در راهنماهای غذایی در بسیاری از کشورها فراتر رفته است.

تحقیقات قبلی نشان می‌داد که مصرف بیشتر گوشت قرمز فرآوری شده و گوشت قرمز فرآوری نشده با افزایش خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ مرتبط است؛ اما نتایج متغیر و قطعی نبوده است. گوشت طیور مانند مرغ، بوقلمون یا اردک اغلب به عنوان جایگزینی برای گوشت فرآوری شده یا گوشت قرمز فرآوری نشده در نظر گرفته می‌شود، اما مطالعات کمتری ارتباط بین مصرف گوشت طیور و دیابت نوع ۲ را بررسی کرده است.

به گزارش دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، برای تعیین ارتباط بین مصرف گوشت فرآوری شده، گوشت قرمز فرآوری نشده و گوشت طیور و دیابت نوع ۲، گروهی به رهبری محققان دانشگاه کمبریج از پروژه جهانی InterConnect برای تجزیه و تحلیل داده‌های ۳۱ گروه مطالعاتی در ۲۰ کشور استفاده کردند. تجزیه و تحلیل گسترده آنها عواملی مانند سن، جنسیت، رفتارهای مرتبط با سلامت، دریافت انرژی و شاخص توده بدن را در نظر گرفت.

محققان دریافتند که مصرف مرتب ۵۰ گرم گوشت فرآوری شده در روز (معادل ۲ برش ژامبون) با ۱۵ درصد خطر بیشتر ابتلا به دیابت نوع ۲ در ۱۰ سال آینده مرتبط است. مصرف ۱۰۰ گرم گوشت قرمز فرآوری نشده در روز (معادل یک استیک کوچک) با ۱۰ درصد خطر بیشتر ابتلا به دیابت نوع ۲ مرتبط بود. مصرف مرتب ۱۰۰ گرم گوشت طیور در روز با هشت درصد خطر بیشتر همراه بود، اما زمانی که تجزیه و تحلیل‌های بیشتر برای بررسی یافته‌ها در سناریوهای مختلف انجام شد، ارتباط مصرف طیور ضعیف‌تر شد؛ در حالی که ارتباط خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ با مصرف گوشت قرمز فرآوری شده و فرآوری نشده باقی ماند.

نتایج این مطالعه از توصیه‌ها برای محدود کردن مصرف گوشت فرآوری شده و گوشت قرمز فرآوری نشده در جامعه برای کاهش خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ حمایت می‌کند. در حالی که یافته‌های این مطالعه

نسبت به اطلاعات قبلی در دسترس، شواهد جامع‌تری را در مورد ارتباط بین مصرف گوشت طیور و دیابت نوع ۲ ارائه می‌دهد، با اینحال این ارتباط قطعی نیست و نیاز به بررسی بیشتر دارد.

خبرنگار: علی خسروجردی