

الخضروات والفواكه تحد من الإصابة بمرض السكر



الأربعاء 15 يونيو 2016 06:06 م

كشفت دراسة بحثية أمريكية حديثة، أن النظام الغذائي الغني بالفواكه والخضروات، يقلل فرص إصابة الأشخاص بمرض السكري من النوع الثاني □

وأوضح خبراء التغذية في كلية هارفارد للصحة العامة، أن اللحوم المصنعة تفاقم خطر الإصابة بالسكري، ونشروا نتائج دراستهم في دورية (PLOS Medicine) العلمية □

ولكشف العلاقة بين تناول الفواكه والخضروات وخفض الإصابة بالسكري، راجع الباحثون بيانات أكثر من 200 ألف شخص في الولايات المتحدة على مدار أكثر من 20 عاماً، بالإضافة إلى الأنظمة الغذائية التي كان يتناولها أكثر من 16 ألف مصاب بالسكري من النوع الثاني □
ووجد فريق البحث أن الإكثار من تناول الفواكه والخضروات ضمن النظام الغذائي اليومي، يقلل فرض الإصابة بمرض السكري بنسب تتراوح بين 20 إلى 34%.

وأرجع الباحثون السبب في ذلك لاحتواء الفواكه والخضروات على العديد من الفيتامينات ومضادات الأكسدة والألياف التي تساعد على ضبط مستويات السكر في الدم □

الجدير بالذكر أن 90% من حالات السكري المسجلة في شتى أرجاء العالم هي حالات من النوع الثاني، الذي يظهر أساساً جرّاء فرط الوزن وقلة النشاط البدني، ومع مرور الوقت، يمكن للمستويات المرتفعة من السكر في الدم، أن تزيد من خطر الإصابة بأمراض القلب، والعمى، والأعصاب والفشل الكلوي □

في المقابل، تحدث الإصابة بالنوع الأول من السكر عند قيام النظام المناعي في الجسم بتدمير الخلايا التي تتحكم في مستويات السكر في الدم □

ووفقاً لمنظمة الصحة العالمية، فإن 422 مليون شخص حول العالم مصابون بمرض السكري، يبلغ نصيب إقليم شرق المتوسط منهم 43 مليوناً □