

دراسة: الفطور مبكراً يقلل خطر الإصابة بالسكري



الجمعة 26 مارس 2021 09:49 م

أظهرت دراسة نُشرت مؤخراً في "الاجتماع السنوي لجمعية الغدد الصماء"، أن تناول وجبة الفطور قبل الساعة الثامنة والنصف صباحاً، يمكن أن يقلل خطر الإصابة بمرض السكري من النوع الثاني [1].

وحسب الدراسة، فإن الأشخاص الذين تناولوا فطورهم قبل الساعة الثامنة والنصف، كان لديهم مستويات أقل من السكر في الدم ومقاومة أقل للإنسولين؛ مما قد يقلل من خطر الإصابة بمرض السكري من النوع الثاني [2].

وحلل الباحثون بيانات من 10 آلاف و575 بالغاً شاركوا في المسح الوطني لفحص الصحة والتغذية [3] وقسموا المشاركين إلى 3 مجموعات حسب المدة الإجمالية لتناول الطعام؛ أقل من 10 ساعات، 10-13 ساعة، أكثر من 13 ساعة في اليوم [4] ثم أنشئوا 6 مجموعات فرعية بناء على وقت بدء تناول الطعام (قبل أو بعد الساعة 8:30 صباحاً). حللوا هذه البيانات؛ لتحديد ما إذا كانت مدة تناول الطعام وتوقيته مرتبطة بمستويات السكر في الدم والصيام ومقاومة الإنسولين المقدرة [5].

ولم تختلف مستويات السكر في الدم اختلافاً كبيراً بين مجموعات الأكل، وكانت مقاومة الإنسولين أعلى مع فترات تناول الطعام الأقصر؛ لكنها كانت أقل في جميع المجموعات مع وقت بدء تناول الطعام قبل الساعة 8:30 صباحاً [6].