

این افراد رژیم کتوزیک نکیرند



به گزارش بهداشت نیوز، تخصص تغذیه و عضو هیئت علمی دانشگاه تأکید کرد: رژیم کتوزیک عوارض زیادی دارد بنابراین برای افرادی که با سایر رژیم‌های معمولی می‌توانند کاهش وزن داشته باشند، توصیه نمی‌شود.

دکتر گلین سهراب متخصص تغذیه و عضو هیئت علمی دانشکده علوم تغذیه در گفت‌وگو با خبرنگار روابط عمومی دانشگاه علوم پزشکی شهیدبهشتی با بیان اینکه رژیم کتوزیک (Ketogenic Diet) یا کتون‌زا نوعی رژیم غذایی خاص با چربی زیاد است، گفت: رژیم کتوزیک برای فردی تجویز می‌شود که قیلاً با رژیم مقداری کاهش وزن را تجربه کرده، اما در حال حاضر با رژیم‌های معمولی نمی‌تواند وزن خود را کاهش دهد.

به گفته این متخصص تغذیه در موارد پیش دایتهی، مقاومت به انسولین و تخمدان پلی‌کیستیک تجویز رژیم کتوزیک برای یک دوره کوتاه‌مدت می‌تواند مفید باشد.

وی افزود: رژیم کتوزیک یک برنامه غذایی شامل ۷۰ درصد چربی، ۲۰ درصد پروتئین و ۱۰ درصد کربوهیدرات است؛ به عبارت دیگر در این رژیم مصرف کربوهیدرات بسیار محدود شده و چربی افزایش می‌یابد تا بدن به جای قند از چربی برای تأمین انرژی استفاده کند.

به گفته این عضو هیئت علمی دانشگاه در این رژیم به دلیل این که بدن وارد فاز کتوزیس می‌شود، روزهای اول فرد یک کاهش وزن زیادی را تجربه می‌کند که دلیل آن از دست دادن مقدار زیادی از آب بدن است.

دکتر گلین سهراب با اشاره به اینکه میزان کاهش وزن اولیه در این رژیم در افراد مختلف فرسق دارد، گفت: در بلندمدت از نظر کاهش وزن این رژیم نیز تفاوت چندانی با سایر رژیم‌های لاغری ندارد.

وی کتوزیس را یک فرآیند طبیعی متابولیک در بدن عنوان کرد که در این فرآیند به جای کربوهیدرات و گلوکز برای تأمین انرژی چربی‌های اشباع‌شده و ذخیره‌شده در اجزای بدن سوزانده می‌شود.

این متخصص تغذیه با بیان اینکه در رژیم کتوزیک بسیاری از انواع مواد غذایی از برنامه غذایی حذف می‌شوند هم گفت: در این رژیم مصرف انواع قندهای ساده، شکر، گروه نان و غلات، لبنیات به‌جز پنیر، انواع میوه‌ها، سبزی‌های نشاسته‌ای مثل سیب‌زمینی و هویج و سس‌های قرمز مجاز نیست.

به گفته وی، فرد در این رژیم مجاز است از انواع روغن‌ها ترجیحاً روغن‌های سالم‌تر، گوشت‌ها و تخم‌مرغ، انواع مغز به میزان محدود و سبزی‌های برگ سبز به مقدار محدود استفاده کند. همچنین می‌تواند خامه، کره و مقداری پنیر نیز در برنامه غذایی خود داشته باشد.

دکتر گلین سهراب عدم تأمین مواد مغذی مورد نیاز بدن و افزایش خطر بروز کمبود آنها را مهم‌ترین عارضه رژیم‌های کتوزیک عنوان کرد.

این متخصص تغذیه از دیگر عوارض این رژیم به سرگیجه و احساس خستگی اشاره کرد که باعث می‌شود فرد نتواند فعالیت بدنی مناسبی داشته باشد و از سبک زندگی سالم فاصله می‌گیرد.

وی بیوست شدید را از دیگر عوارض این نوع رژیم برشمرد که به دلیل حذف یکسری مواد مغذی ایجاد می‌شود.

وی ادامه داد: این مواد باعث رشد باکتری‌های مفید دستگاه گوارش می‌شوند و عدم رشد باکتری‌های مذکور باعث تغییر فلور طبیعی روده و در درازمدت بیبوست‌های شدید می‌شود.

به گفته این متخصص تغذیه افرادی که چند ماه از رژیم کتوزیک پیروی می‌کنند، دچار بیبوست شدید می‌شوند که نیاز به اقدامات درمانی برای بازگشت فلور طبیعی روده دارند.

وی افزود: از رashes های پوستی خیلی شدید را از دیگر عوارض رژیم‌های کتوزیک عنوان کرد.

دکتر سهراب در ادامه گفت: رژیم کتوزیک برای افرادی که می‌توانند با سایر رژیم‌های معمولی لاغر شوند توصیه نمی‌شود، زیرا این رژیم عوارض زیادی در بردارد و در واقع سبک یا روش صحیح تغذیه‌ای را رعایت نمی‌کند.

دکتر سهراب یکی از عللی که باعث اقبال عمومی بالا نسبت به این نوع رژیم شده است را عدم وجود کاری‌ شماری برشمرد که در آن اجباری نیست کاری مورد مصرف فرد دائماً شمارش شود.

وی با اشاره به اینکه در این رژیم تولید کتون‌های‌دا به بدن باعث سرکوب کردن و کنترل اشتها می‌شود، بیان کرد: این موضوع باعث می‌شود فرد کمتر احساس گرسنگی کند که یکی از دلایل مهم علاقه افراد به این رژیم است، همچنین در هفته‌های اول کاهش وزن بیشتری نسبت به رژیم‌های معمولی تجربه می‌کنند که این موضوع نیز برایشان خوشایند است.

این عضو هیئت علمی دانشگاه به افرادی که تمایل به استفاده از رژیم کتوزیک دارند هم تأکید کرد حتماً با مشورت یک متخصص تغذیه اقدام کنند تا رژیم علمی و صحیح برای آنها طراحی شود و با تجویز مکمل‌های مناسب از بروز عوارض کمبود مواد مغذی پیشگیری شود.

روی

صبحانه خود

کنجد بیاشید

به گزارش صد آنالاینس، کنجد حاوی منیزیم و مواد مغذی دیگر است که نشان داده شده با دیابت مبارزه می‌کنند. محققان به این نتیجه رسیده‌اند که استفاده از روغن کنجد سطح فشارخون و گلوکز پلاسمای خون را در بیماران مبتلا به دیابت کاهش می‌دهد.

در جامعه امروزی با رواج طب سنتی، تمایل مردم به استفاده از برخی مواد و دانه‌های طبیعی افزایش یافته است؛ یکی از این دانه‌ها که به‌حق، دارای فواید بسیار زیادی است و توسط همه متخصصان تغذیه، مصرف آن توصیه می‌شود، دانه کنجد است. این دانه‌های کوچک و خوشبو که عطر و بوی نان سنتی ایرانی را دوچندان می‌کند خواص بسیاری نیز دارد.

در ادامه با مهم‌ترین خواص کنجد آشنا می‌شویم. دانه کنجد از مغذی‌ترین دانه‌های روغنی بوده که وطن اصلی آن هندوستان است و منبعی غنی از پروتئین بوده و ارزش غذایی بالایی دارد، در ادامه به تعدادی از ویژگی‌ها و خواص کنجد اشاره می‌کنیم:

۱- سرشار از کلسیم: کنجد تأمین‌کننده نیاز روزانه بدن به کلسیم و اسید فولیک بوده و منبع آهن گیاهی است که برای رفع خستگی مفید است.

۲- کمک به درمان کم‌خونی ناشی از فقر آهن: کم‌خونی و فقر آهن مبتلا هستند بسیار مؤثر بوده و یکی از منابع بسیار مفید برای جذب آهن، روی و کلسیم به شمار می‌رود.

۳- کمک به درمان پارکینسون: تحقیقات حاکی از آن است که مصرف کنجد در بهبود روند بیماری پارکینسون تأثیرگذار بوده و همچنین به رشد سلول‌های عصبی مرکزی در نوزادان کمک می‌کند.

۴- تقویت بینایی: مصرفر کنجد باعث افزایش قدرت بینایی می‌شود.

۵- ضد افسردگی: از آنجایی که کنجد سرشار از کلسیم است به جذب ویتامین B کمک کرده و به همین جهت با اضطراب و افسردگی مقابله کرده و همچنین به بهبود سوخت و ساز بدن کمک می‌کند.

۶- تقویت استخوان و دندان: کلسیم موجود در این دانه مغذی برای داشتن استخوان‌ها و دندان‌هایی سالم مؤثر بوده و در انعقاد خون، کاهش فشارخون و عملکرد عضلات تأثیر گذار است.

۷- اثر ضد التهابی: کنجد آثار ضدالتهابی و آنتی‌اکسیدانی شناخته‌شده زیادی دارد و مصرف آن باعث کاهش میزان تری‌گلیسرید، کلسترول بد LDL و قندخون و افزایش HDL یا همان کلسترول خوب می‌شود و تمام این موارد به کاهش خطر بروز بیماری‌های قلبی عروقی کمک می‌کند.

۸- کاهش دردهای ناشی از قاعدگی: مصرف کنجد باعث افزایش سطح ویتامین E در بافت‌ها شده و چنانچه خانمی دچار دردهای شدید در دوران عادت ماهانه خود می‌شود، بهتر است بدانند مصرف کنجد و فراورده‌های آن باعث کاهش التهاب و شدت انقباض‌های رحمی و در نتیجه کاهش میزان درد در دوران قاعدگی نیز می‌شود.

۹- بهبود سطح هورمون‌های جنسی: کنجد همچنین در بهبود ترشح هورمون‌های جنسی در زنان پائسه نقش بسزایی دارد.

۱۰- کمک به کاهش وزن: کنجد و بیسکویت‌های کنجیدی را به‌عنوان میان وعده خود جایگزین کنید، زیرا مصرف یک قاشق غذاخوری کنجد ۴۵ کیلوکالری انرژی دارد و نه تنها موجب

افزایش چربی خون نمی‌شود، بلکه کلسترول بد خون را نیز کاهش می‌دهد.

۱۱- خواص کنجد از منظر طب سنتی: از نظر طب سنتی، کنجد گرم است و بسیار مغذی است. کنجد برای جاق شدن و تقویت نیروی جنسی مفید بوده و گرفتگی صدا را از بین می‌برد و نرم‌کننده معده و روده است.

کنجد فشارخون بالای را کاهش می‌دهد و ضد رماتیسم بوده و برای ناراحتی کیسه صفرا مفید است. مصرف کنجد به کاهش خطر سکنه قلبی، پیشگیری از سرطان و درمان بیبوست کمک می‌کند، همچنین برای افزایش توان جنسی در مردان مؤثر است.

۱۲- خواص کنجد در درمان اضافه‌وزن: ترکیبات دانه کنجد باعث می‌شود کبد آنزیم‌های چربی‌سوز بیشتری ترشح کند و در نتیجه بدن چربی بیشتری بسوزاند، اما برای کاهش وزن، افزودن کنجد به غذا به‌تنهایی به شما کمک نمی‌کند، بلکه باید آن را جایگزین غذاهای پرکالری‌تر کنید. به‌جای کره حلوا ارده و به جای سس چرب برای سالادهاى خود از سس کنجد استفاده کنید. همچنین روغن کنجد به گونه‌ای است که برای سرخ کردن، پخت‌وپز و سالاد قابل استفاده است و البته از ترشین کیک، شیرینی و نان با دانه‌کنجد غافل نشوید.

۱۳- پیشگیری از سرطان روده با کنجد: کنجد، منبعی غنی از اسیدهای آمینه بوده و رشد تومورها را متوقف می‌کند و همچنین از سلول‌های روده در مقابل مواد شیمیایی سرطان‌زا محافظت می‌کند.

۱۴- کنجد از حملات و سردردهای میگرنی پیشگیری می‌کند: حجم بالای منیزیم در کنجد به کاهش گرفتگی راه‌های هوایی در بیماری آسم و پیشگیری از گرفتگی نوعی از رگ‌های خونی که در پیدایش حملات میگرن نقش دارد، کمک کرده و کلسیم موجود در کنجد نیز از سردردهای میگرنی جلوگیری می‌کند.

۱۵- تقویت حافظه با کنجد: تقریباً ۲۸ درصد مغز انسان از لسیتین تشکیل شده و همین ماده باعث پیشرفت بشر است. کنجد سرشار از لسیتین بوده و در نتیجه کسانی که کارهای فکری زیاد انجام می‌دهند و زیاد مطالعه می‌کنند باید کنجد را در برنامه غذایی خود قرار دهند و همیشه مقداری کنجد

بوداده همراه داشته و برای کسانی که می‌خواهند حافظه‌شان تقویت شود، ۴۰ روز هر صبح یک قاشق غذاخوری کنجد توصیه می‌شود.

۱۶- محافظت از سلامت استخوان‌ها: کنجد به دلیل دارا بسودن میزان زیاد روی و تأثیر فلز روی در غلظت املاح معدنی استخوان، به‌عنوان غذایی مناسب برای سالمندان یا کسانی که مبتلا به پوکی استخوان هستند، توصیه می‌شود. افرادی که به هر دلیلی نمی‌وانند شیر مصرف کنند، می‌توانند از کنجد برای تأمین کلسیم، آهن و روی مورد نیاز بدن خود استفاده کنند.

۱۷- کنجد و سلامتی و تقویت پوست، مو و ناخن: یکی از ویژگی‌های برتر کنجد جلوگیری از ایجاد چین و چروک بر روی پوست بوده، بدین صورت که روغن موجود در دانه‌های کنجد از آسیب اشعه ماورابنفش پیشگیری می‌کند و همچنین میزان بالای روی در کنجد به تولید کلاژن نیز کمک شایانی کرده و کلاژن هم موجب ایجاد الاستیسیته و ترمیم بافت‌های آسیب‌دیده می‌شود.

مسود دیگر اینکه میزان زیاد روی در کنجد، آکنه را کمتر کرده و از نازک شدن موها جلوگیری می‌کند، مانع از ریزش موها به خصوص در خانم‌ها می‌شود و در ضمن به دلیل همراه شدن این ماده مغذی با ویتامین E این اثرات چند برابر شده و می‌توان از خواص ضدچروک و سفیدکنندگی و ضدلک بودن این ویتامین استفاده کرد. اگر خوردن کنجد را در برنامه غذایی خود جای دهید، موهایی پرپشت و مقاوم‌تر خواهید داشت.

۱۸- دانه کنجد و مصرف آن در دوران بارداری: ویتامین‌های موجود در دانه کنجد(B1 و B2 و اسید فولیک) برای تکامل جنین و ارتقای سلامتی مادر باردار بسیار مفید بوده و گزینه خوبی برای زنان باردار جهت تأمین میزان پروتئین مورد نیاز خود و جنین می‌باشد. در سه ماهه سوم دوران بارداری، سیستم عصبی جنین در حال تکمیل است، در این مرحله باید پیام‌های عصبی از طریق مغز ارسال شود. برای اینکه مغز سالم شکل گیرد به املاح و ویتامین‌های متعددی نیاز دارد که یکی از آنها کلسیم می‌باشد. در ۳۰ گرم از دانه کنجد حدود ۲۵ درصد کلسیم وجود دارد که معادل یک‌سوم لیوان شیر است.

یکی از مسائلی که زنان باردار با آن مواجه می‌شوند، کمبود آهن است و نیاز به مصرف آهن در دوران بارداری به شدت افزایش می‌یابد، حجم خون در این دوران تقریباً دو برابر شده و سلول‌های خونی جنین و جریان خون آن در حال شکل‌گیری است. مصرف ۳۰ گرم روزانه از کنجد، یک‌پنجم نیاز آهن را تأمین می‌کند. خلاصه، کنجد غذای کسانی



مرد، بزرگ و کوچک مفید بوده و اثر آن در تعویض سلول‌های کهنه بدن بسیار سریع است.

مصرف کنجد بوداده و خام در کدام رژیم‌های غذایی مجاز است؟

امروزه اغلب ما به دلایل مختلفی مانند کاهش وزن، زندگی سالم‌تر و ... از انواع رژیم‌های غذایی استفاده می‌کنیم. اکنون که با فواید کنجد آشنا شدید و احتمالاً قصد دارید این خوراکی پرخاصیت را به رژیم غذایی‌تان اضافه کنید بیایید نگاهی به جایگاه کنجد در رژیم‌های غذایی بیندازیم.

۱۶- سطح فشار خون را کاهش می‌دهد: در رژیم پالئو(رژیم غارنشینی) تأکید بسیار زیادی به استفاده از دانه‌های روغنی شده است. از این‌رو کسانی که از این رژیم استفاده می‌کنند، مصرف کنجد را در برنامه غذایی خود قرار داده‌اند تا از فواید کنجد بهره‌مند شوند. همچنین در رژیم وگان و رژیم گیاه‌خواری که خوردن هرگونه گوشت حیوانی منع شده، کنجد به‌عنوان ماده‌ای مقوی، گزینه‌ای مطلوب محسوب می‌شود.

یکی دیگر از رژیم‌های محبوب، رژیم دوکان است؛ در این روش، میزان مصرف پروتئین بالا می‌رود و کربوهیدرات‌ها کمتر استفاده خواهند شد. از آنجا که کنجد سرشار از انواع پروتئین‌هاست، می‌توان در این نوع از رژیم غذایی نیز از این ماده مقوی استفاده کرد. رژیم غذایی کتوزیک یکی از محبوب‌ترین رژیم‌های لاغری است که در آن حجم غذا تغییر چندانی ندارد، بلکه نوع آن تغییر می‌کند؛ به این صورت که مقدار کربوهیدرات به کمترین حد می‌رسد و میزان پروتئین در وعده‌های غذایی افزایش پیدا می‌کند. از آنجا که کنجد روغن‌های غیراشباع دارد که به سلامتی آسبسی نمی‌رسانند، می‌توانید این ماده خوراکی را در رژیم کتوزیک جای داده و از خواص کنجد بهره‌مند شوید.

موارد منع مصرف کنجد
اگرچه این دانه‌های خوشگل و خوش‌مزه خواص زیادی دارند، اما مانند تمام مغزپجات می‌تواند عوارضی هم داشته باشد. کنجد برای افرادی که معده ضعیفی دارند مناسب نیست، چون هضم آن سنگین است و ممکن است در افراد بسیار معدودی باعث ایجاد حساسیت شود و در بعضی مواقع مصرف زیاد کنجد خارش پوستی ایجاد می‌کند. همچنین افرادی که فشارخون بالایی دارند بهتر است کنجد کمتر بخورند و دیگر اینکه زیادخوردن کنجد احتمالاً باعث بدبویی دهان می‌شود.

برای مثال برخی از اقصاد به کنجد حساسیت دارند و مصرف بیش از حد آن ممکن است با



فوایدی از خوردن لواشک که از آن بی‌خبر هستید

۳) تأثیر مثبتی روی پوست دارد، زیرا با خوردن لواشک دفع سموم از بدن زودتر رخ می‌دهد و باعث بهبود سلامت پوست می‌شود.

۴) کمک به کاهش می‌کند، در واقع خوردن لواشک هوشمندانه‌ترین انتخاب برای کاهش وزن هستند. محتوای فیبر موجود در برخی میوه‌ها باعث می‌شود فرد برای مدت طولانی‌تری احساس سیری کند. لواشک می‌تواند بهترین جایگزین برای افرادی باشد که به خوردن تنقلات علاقه‌مند هستند با نخوردن تنقلات کربوهیدرات‌دار و قندی، کنترل مؤثر در مصرف کربوهیدرات‌ها و قندها به طور خودکار صورت می‌گیرد که باعث کاهش وزن می‌شود.

برای تهیه لواشک به روش ساده عمل کنید
ابتدا هر میوه‌ای را که دوست دارید بشویید و در صورت امکان پوستش را بگیرید.

سپس قسمت‌های بد و خراب میوه را جدا کنید، وقتی خودتان لواشک درست می‌کنید به غیر از رعایت بهداشت از رعایت سلامت میوه هم مطمئن خواهید بود.

حالا میوه‌ها را در مخلوط‌کن ریخته و به حالت پوره درآورد تا قوام یکدستی حاصل شود این کار باعث خشک شدن یکدست لواشک خواهد شد.

در آخر پوره را روی یک سطح مثل سرفه یک بار مصرف یا سینی برای خشک شدن قرار دهید؛ بهتر است میوه‌های پوره‌شده را با استفاده از کاردک به طور یکنواخت پخش کنید. ضخامت لواشک را مناسب در نظر بگیرید تا زودتر خشک شود، ضخامت زیاد باعث می‌شود میوه قبل از خشک شدن فاسد شود.

مانند تمام مواد غذایی از زیاده‌روی در خوردن لواشک اجتناب کنید و بگذارید از فواید آن بهره‌مند شوید.

نقش باورهای مذهبی در سلامت روان

♦♦ سیده طاهره حسینی؛ کارشناس مرکز مشاوره پلیس فارس

پیوند و ارتباط میان آرامش روانی و باورها و اعتقادات افراد، غیر قابل انکار است. اسلام به‌عنوان مجموعه کاملی از باورها و اعتقادات و آموزه‌های دینی، سعی کرده است در اصلاح و هدایت فرد و جامعه تلاش کند و تمام رفتارهای انسانی را در سطح فردی و جامعه مورد توجه قرار داده و هدف اصلی‌اش را سعادت و سلامت و آرامش فردی و اجتماعی انسان‌ها معرفی کرده است. سلامت روان و رضایت از زندگی یکی از ویژگی‌های فرد سالم است. دین و خدابرسی، رابطه مستقیم با سلامت فرد و جامعه دارد، هرقدر که افراد از ایمان قوی و مستحکم برخوردار باشند به همان نسبت از سلامت روان فردی و اجتماعی برخوردارند و ایمان و اعتقاد به خداوند متعال، اثر اضطراب‌آفرین را ریشه‌کن و غفت و پاکدامنی، خوش‌بینی و امیدواری را برای افراد به ارمغان می‌آورد و در اجتماع موجب از بین رفتن فقر و گسترش عدالت اجتماعی بوده و روابط اجتماعی را بهبود بخشیده و جامعه از امنیت و آرامش لازم برخوردار خواهد بود.

به اعتقاد شماری از روان‌شناسان باورهای دینی و مذهبی نقش‌سب حیاتی در ارتقای سلامت روان ایفا می‌کند؛ به عبارت دیگر این باور که با عنوان ایمان به یک منبع بیرونی جهت دستیابی به آرامش شناخته می‌شود، موجب تخلیه بسیاری از انرژی‌های منفی است. فطرت آدمی همواره خواستار اتصال به یک منبع بیرونی برای هدایت است؛ این تکیه‌گاه که از آسیب‌های روحی و روانی متعددی پیشگیری می‌کند؛ به طور حتم بر سلامت روان تأثیرگذار است. به عبارت دیگر عدم باور به این منبع بیرونی آدمی را به سمت بسیاری از آسیب‌های اجتماعی سوق می‌دهد و بر این اساس باید گفت که اعتقادات دینی و مذهبی سلامت روان را ارتقا می‌بخشد. ناهنجاری‌های اجتماعی نیز که در سطوح فردی و اجتماعی نظیر بیماری‌های روانی(اسکیزوفرنی و ...) بروز می‌کند؛ حاکی از فقدان سلامت روانی جامعه است که با ارتقای باورهای دینی و مذهبی کاهش می‌یابد.

امروزه بیش از هر زمان دیگر نیازمندی تفکر و اندیشه در سبب تأثیرگذاری تقیدات دینی بر تمامی امور انسانی به ویژه مسائل عاطفی و روحی هستیم. امروزه بسیاری از اندیشمندان و صاحب‌نظران بر این باورند که مذهب تأثیر انکارناپذیری بر سلامت روح و جسم و دیگر ابعاد زندگی بشر دارد.

سامانه تلفنی مرکز مشاوره آرامش پلیس فارس با شماره ۰۹۶۵۸۰، آماده ارائه خدمات مشاوره تلفنی در زمینه‌های مختلف خانوادگی، اجتماعی، ازدواج، تربیتی و ... می‌باشند؛ شهروندان عزیز می‌توانند در صورت تمایل شماره ۰۹۶۵۸۰ را شماره‌گیری نموده و از خدمات مشاوره تلفنی استفاده نمایند.

کاهش مصرف کربوهیدرات‌های صبحانه برای دیابتی‌ها مفید است



به گفته محققان، استفاده از پروتئین به جای کربوهیدرات ممکن است در کنترل قند خون در برخی افراد مؤثر باشد. به گزارش مهر به‌عقل از مدیکال نیوز، طبق اعلام سازمان جهانی بهداشت، حدود ۴۲۲ میلیون نفر در سراسر جهان به دیابت مبتلا هستند که ۹۰ تا ۹۵ درصد از این موارد دیابت نوع ۲ است.

برخی از افراد می‌توانند دیابت نوع ۲ از طریق تغییر در رژیم غذایی خود و کاهش وزن معکوس کنند. محققان دانشگاه بریتیش کلمبیا می‌گویند کاهش کربوهیدرات‌ها در صبحانه می‌تواند به افراد مبتلا به دیابت نوع ۲ کمک کند تا سطح قند خون خود را در طول روز بهتر کنترل کنند.

برای این مطالعه، دکتر «جاناتان لیتل»، نویسنده این مطالعه در دانشگاه بریتیش کلمبیا و تیش ۱۲۱ شرکت‌کننده را به دو گروه تقسیم کردند.

در طی یک دوره ۱۲ هفته‌ای، یک گروه صبحانه کم کربوهیدرات حاوی حدود هشت گرم کربوهیدرات، ۲۵ گرم پروتئین و ۲۷ گرم چربی مصرف کردند. گروه دیگر صبحانه‌ای با کربوهیدرات بالاتر از حدود ۵۶ گرم کربوهیدرات، ۲۰ گرم پروتئین و ۱۵ گرم چربی مصرف کردند. تمام گزینه‌های صبحانه در هر دو گروه حدود ۴۵۰ کالری بود.

پس از تجزیه و تحلیل، تیم تحقیق دریافتند که شرکت‌کنندگان مطالعه در گروه صبحانه کم کربوهیدرات، به‌یودی در HbA1C خود، معیاری کلیدی برای کنترل متوسط گلوکز خون، تجربه کردند.

در پایان این مطالعه، دانشمندان همچنین دریافتند که سطح قند خون افرادی که در گروه کم کربوهیدرات بودند در طول روز تفاوت چندانی نداشت، نشان می‌دهد که صبحانه کم کربوهیدرات به تثبیت سطح قند خون در طول روز کمک می‌کند.

کربوهیدرات‌ها مواد مغذی ضروری هستند که بدن برای انرژی مورد نیاز برای کار به گلوکز تبدیل می‌کند. دو نوع اصلی کربوهیدرات وجود دارد: کربوهیدرات‌های ساده ساختار شیمیایی پایه‌ای دارند و هضم آن برای بدن بسیار آسان است. نمونه‌هایی از کربوهیدرات‌های ساده عبارتند از میوه‌ها، محصولات لبنی و غذاهای شیرین فراوری‌شده مانند آب نبات، نوشابه و شکر. خوردن بیش از حد کربوهیدرات‌های ساده می‌تواند سطح قند خون بدن را افزایش دهد.

کربوهیدرات‌های پیچیده مدت بیشتری طول می‌کشد تا در بدن فراوری شوند، بنابراین باعث افزایش سطح قند خون نمی‌شوند. نمونه‌هایی از کربوهیدرات‌های پیچیده شامل کم‌چربیات، لوبیا، حبوبات و غلات کامل است.