گل مریم، دشمن سرماخوردگی و کسالت

گل مریم جزو گل‌های خوشبو و پرطرفدار است و نگهداری آن بی فایده نیست.

به گزارش خبرگزاری صدا وسیما مرکز خوزستان، گل مریم دارای عطری بی نظیر، دل نشین و همچنین آرامش بخش است که از عصاره آن در صنعت عطرسازی استفاده‌های زیادی می‌شود.

از خواص این گل می‌توان به پیشگیری از سرماخوردگی و کسالت اشاره کرد، بنابراین توصیه می‌شود با نگهداری گل مریم در فصل سرما هم به فضای مورد نظرتان جلوه خاصی ببخشید و هم با استشمام عطر آن از سرماخوردگی در امان باشید.تقویت حافظه از دیگر خواص جالب گل مریم و عطر آن است.

گل مریم به اندازه‌ای با ارزش است که سالانه مقدار زیادی از آن‌ها به کشورهای مختلف صادر می‌شود.

جالب است بدانید که کشورهای اروپایی بیشترین تقاضا را برای دریافت این گل دارند، زیرا عطر مریم احساس آرامش و نشاط خاصی را به مخاطب منتقل می‌کند.

ارده محافظ کبد و کلیه‌ها و غذایی برای ورزشکاران

ارده از کنجد تولید می‌شود و حاوی بسیاری از مواد مغذی، ویتامین‌ها و چربی‌های سالم است.

به گزارش صدا وسیما مرکز خوزستان، ارده ماده‌ای خمیری شکل است که طعم سبک و خیلی خوشمزه‌ای دارد و از کنجد پوست گرفته شده و کمی حرارت دیده به دست می آید.

در واقع دانه‌های کنجد را بعد از حرارت دادن و پوست گرفتن، می‌کوبند تا کاملا له و یکدست شوند، در نتیجه مایعی با بافت صاف و نرم و روغنی با طعمی کاملا شبیه کنجد است و به مقدار خیلی کمی رو به تلخی می‌رود.

اگر می‌خواهید با برخی خواص ارده آشنا شوید، این مطلب را تا پایان بخوانید.

ارده حاوی ترکیباتی است که به دلیل حذف سموم زائد از بدن به محافظت از کبد و کلیه‌ها کمک می‌کند، بطوریکه مطالعه‌های انجام شده روی تعدادی فرد مبتلا به دیابت نوع ۲ با مصرف کنجد به مدت ۹۰ روز نشان می‌دهند که سبب بهبود عملکرد کبد و کلیه منجر شده است.

جالب است بدانید که مصرف عصاره کنجد، سلول‌های کبد را در مقابل یک فلز سمی به نام وانادیوم، محافظت می‌کند.

این ماده غذایی با کاهش تولید چربی در کبد و افزایش چربی سوزی، تاثیر بالقوه‌ای بر کاهش خطر ابتلا به بیماری کبد چرب دارد.

ارده سرشار از بسیاری از انواع ویتامین B است، به همین دلیل می‌تواند یکی از گزینه‌های عالی برای تامین انرژی در طول ورزش و فعالیت بدنی باشد.

همچنین می‌توان گفت که ارده ماده خوراکی پرانرژی است و می‌تواند انرژی مورد نیاز ورزشکاران را تامین کند و به دلیل داشتن پروتئین، قادر به ترمیم و تقویت بافت‌های عضلانی است.

بدانید که ارده به دلیل داشتن اسیدهای چرب ضروری، موجب بازشدن و پاکسازی عروق و در نتیجه گردش خون بهتر و در پی آن اکسیژن رسانی بهتر حین فعالیت بدنی می‌شود، البته به دلیل بالا بودن کالری بهتر است متعادل مصرف شود.

ارده شامل ترکیباتی می‌شود که می‌تواند سلامت مغز را بهبود بخشد، همچنین خطر ابتلا به بیماری‌های مربوط به اختلال در مغز، مانند آلزایمر را کاهش می‌دهد.

دریافت خواص آنتی اکسیدانی کنجد به پیشگیری از انسداد خون در مغز می‌انجامد، یعنی بر بهبود جریان خون در مغز و سیستم عصبی مرکزی تاثیرگذار است.

میزان اکسیژنی که مغز انسان مصرف می کند چقدر است؟

محققان دانشگاه پنسیلوانیا در مطالعه اخیر خود از روش جدیدی برای شناسایی مصرف اکسیژن در مغز خبر دادند.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، مغز انسان برای حفظ عملکردهای مختلف خود به تامین بی‌وقفه اکسیژن نیاز دارد. به همین دلیل است که مغز شبکه‌ای از رگ‌های خونی ظریف دارد که مولکول‌های اکسیژن را به سلول‌های مغز منتقل می‌کنند.

یکی از شاخص‌های مهم فعالیت مغز، میزان متابولیسم مغزی مصرف اکسیژن (CMRO۲) است که نشان می‌دهد مغز در هر لحظه چقدر انرژی مصرف می‌کند. از آنجایی که میزان متابولیسم مغزی مصرف اکسیژن، یک شاخص اساسی آسیب شناسی بافت تحت شرایط پایدار مانند موارد ناشی از سرطان، آسیب مغزی تروماتیک و سکته است، تعیین کمیت مستقیم میزان متابولیسم مغزی مصرف اکسیژن یک هدف اساسی در نورولوژی است.

علاوه بر این، نظارت پویا بر آن در طول فعالیت عصبی می‌تواند مکانیسم‌های متابولیکی را که زیربنای پاسخ‌های عملکردی مغز هستند، روشن کند.

برخی از روش‌های فعلی به ارائه اطلاعات در مورد زمان نسبی رویدادهای متابولیک و پاسخ‌های عروقی نیاز دارند.

اخیرا محققان دانشگاه پنسیلوانیا یک رویکرد نوری جدید برای درک بهتر میزان متابولیسم مغزی مصرف اکسیژن در طول فعالیت مغزی ایجاد کردند. این روش از دو کاوشگر فسفرتابی درشت‌مولکول استفاده می‌کند که با موفقیت برای نظارت بر زمان واقعی میزان متابولیسم مغزی مصرف اکسیژن و جریان خون مغزی (CBF)در یک مدل حیوانی بالینی مورد استفاده قرار می‌گیرد.این روش به طور مستقیم گرادیان اکسیژن در مغز را اندازه گیری می‌کند. گرادیان اکسیژن با تفاوت در غلظت اکسیژن بین شریان‌های خونی مغز (داخل عروقی) و ناحیه اطراف سلول‌های مغز (برون عروقی) تعیین می‌شود.

هنگامی که سلول‌های مغز از نظر متابولیکی فعال‌تر می‌شوند و به اکسیژن بیشتری نیاز دارند، این گرادیان تندتر می‌شود.

بنابراین، میزان متابولیسم مغزی مصرف اکسیژن ممکن است با استفاده از این گرادیان که همچنین حاوی اطلاعاتی در مورد میزان اکسیژن مصرفی است، محاسبه شود.

پروفسور سرگئی‌ای وینوگرادوف محقق اصلی این مطالعه، گفت: بیشتر رویکردهای فعلی برای ردیابی دینامیکی میزان متابولیسم مغزی مصرف اکسیژن بر اساس اندازه‌گیری اشباع اکسیژن هموگلوبین و جریان خون مغزی است، به طوری که دینامیک میزان متابولیسم مغزی مصرف اکسیژن به طور ذاتی با پویایی جریان خون مغزی مرتبط می‌شود. ما می‌خواستیم روشی عاری از این محدودیت ایجاد کنیم.

گام مهم، یافتن روشی برای سنجش تفاوت بین سطوح اکسیژن خارج عروقی و داخل عروقی به طور همزمان بود. یک کاوشگر فسفرتابی به نام Oxyphor۴ PtR در خون قرار داده شد و Oxyphor۴ PtG مستقیماً در ناحیه بین عروق خونی قرار داده شد. از آنجایی که دو Oxyphors رنگ‌های متفاوتی دارند، محققان می‌توانند همزمان سیگنال‌های هر دو کاوشگر را با وضوح زمانی هفت هرتز با استفاده از دو لیزر مجزا اندازه‌گیری کند.

آن‌ها محاسبه و ردیابی لحظه‌ای میزان متابولیسم مغزی مصرف اکسیژن را در طی تحریک عملکردی مغز با استفاده از این روش در یک مدل پیش بالینی نشان دادند. محققان همچنین جریان خون مغزی را به طور همزمان با میزان متابولیسم مغزی مصرف اکسیژن با استفاده از لیزر سوم و تکنیکی به نام تصویربرداری کنتراست لکه لیزری با موفقیت اندازه‌گیری کردند.

پروفسور سرگئی‌ای وینوگرادوف، محقق اصلی این مطالعه، گفت: طرح ما فرصتی را برای مشاهده تغییرات در متابولیسم مغز در زمان واقعی به طور مستقیم و مقایسه همزمان پاسخ‌های عروقی با پاسخ‌های متابولیسم ارائه می‌دهد.

همانطور که فناوری توسعه می‌یابد، ما پیش‌بینی می‌کنیم که این روش برای آزمایش داروها و سایر عوامل متابولیسم مغز به طور گسترده در دسترس باشد.

این باید امکان بررسی دقیق‌تر مدل‌های متابولیسم را فراهم کند.

متخصص ارتوپدی؛

قولنج شکستن به ستون فقرات آسیب می زند

یک متخصص ارتوپدی گفت: بسیاری از افراد عادت دارند برای رفع خستگی بدن خود، قولنج بشکنند که این عادت، آسیب زا است.

به گزارش خبرگزاری مهر، علی ترکمان، در گفتگو با رادیو سلامت با بیان اینکه صداهایی که در مفاصل ایجاد می‌شود تقریباً در همه مفاصل از مفاصل انگشتان تا ستون فقرات و ناحیه زانو و مچ پا وجود دارد، افزود: این روزها افراد شکستگی قلنج را زمانی انجام می‌دهند که در عضلات خود احساس درد و خستگی می‌کنند، با فشار آوردن به ناحیه مربوطه، باعث شکستن قلنج شده و احساس راحتی می‌کنند.

وی ادامه داد: البته این کار، هیچ مشکلی برای افراد ایجاد نمی‌کند و در واقع پاتولوژی یا بیماری به حساب نمی‌آید؛ اما اگر به طور مرتب افراد مجبور هستند، این کار را انجام دهند که به آن آرامش برسند، در طولانی مدت به مفاصل و غضروف‌ها آسیب وارد می‌کنند؛ زیرا که ما برای این کار به مفاصل فشار زیادی وارد می‌کنیم تا قولنج انجام شود.

از این رو تکرار و انجام مداوم آن سبب شل شدن مفاصل و آسیب به آنها می‌شود.

ترکمان افزود: خود این حرکت (قولنج) که با فشار روی مفصل انجام می‌شود اگر تکرار و در طولانی مدت استفاده شود می‌تواند به مفصل آسیب بزند. بنابراین پیشنهاد می‌کنیم که این کار را انجام ندهند؛ البته انجام آن اگر به ندرت باشد مشکلی ایجاد نمی‌کند ولی نباید به این قضیه عادت کنیم تا همیشه مجبور باشیم که این کار را انجام دهیم تا احساس راحتی کنیم؛ چون اگر این عادت را ترک کنیم به راحتی و بدون انجام این کار می‌توانیم به آن راحتی که مدنظرمان هست، چه از نظر عصبی و چه از نظر وضعیت جسمانی برسیم و دیگر نیازی به قولنج نباشد.

این متخصص ارتوپدی با اشاره به حساس بودن ناحیه گردن در بدن گفت: گردن مهم است؛ به خاطر اینکه نقاط گردن نسبت به ستون فقرات کمری، در ناحیه گردن باریک‌تر است و اگر فشارهای خیلی زیاد به ناحیه گردن وارد کنیم ممکن است، که به نخاع و ریشه‌های عصبی هم آسیب بزنند. بنابراین در ناحیه‌ی گردن باید حساس‌تر باشیم و بیش‌تر دقت کنیم.

وی با اینکه بعضی افراد هستند که در موقع ایستادن یه مقدار قوز می‌کنند، ادامه داد: در واقع آن انحناهایی که به طور طبیعی در ستون فقرات وجود دارد در این حالت بیش از حد افزایش پیدا می‌کند یعنی در واقع آن قوزی که به طور طبیعی در ناحیه ستون فقرات پشتی وجود دارد و آن گودی یا فرو رفتگی که به طور طبیعی در ناحیه ستون فقرات کمری وجود دارد، گاهی اوقات افزایش پیدا می‌کند.

اگر ما به طور نرمال ننشینیم و درست نایستیم، ممکن است باعث خستگی عضلات و ستون فقرات شود همین امر منجر شود که فرد این احساس را پیدا کند که باید یک ماساژ بدنی یا قولنج انجام دهد؛ اما برای این کار بهتر است به کلینیک‌های فیزیوتراپی مراجعه کرد تا با آموزش‌های صحیح درست ایستادن و درست نشستن آشنا شد.

ترکمان در پایان اظهار داشت: در واقع صحیح ایستادن و صحیح نشستن پارامترهایی دارد که در کلینیک‌های فیزیوتراپی آموزش می‌دهند تا چطور باید به طور صحیح بنشینیم و چطور به طور صحیح بایستیم. یعنی باید عضلات تقویت شوند تا ما بتوانیم آن قامت طبیعی را در موقع نشستن یا راه رفتن یا خوابیدن رعایت کنیم و اینها نیاز دارد که یک سری از گروه‌های عضلانی همچون عضلات ناحیه شکم، عضلات بین دو کتف و...، حتماً تقویت شود تا بتوانیم قامت نرمالی در موقع فعالیت‌های روزانه داشته باشیم.

نگه داشتن عطسه چه عوارض خطرناکی دارد؟

هر بار که فرد عطسه می‌کند، ذرات موکوس بینی در هر ساعت تا شعاع ۱۰۰ مایلی پراکنده می‌شوند.

چرا عطسه کردن با قدرت زیاد انجام می‌شود؟ همه‌ی این‌ها به فشاری برمی‌گردد که دستگاه تنفسی تولید می‌کند.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، دستگاه تنفسی شامل سینوس‌ها، حفره بینی، گلو و ریه‌هاست و این فشار درون این اجزا و اندام‌ها ایجاد می‌شود.در سال ۲۰۱۶ در پژوهشی، دانشمندان میزان فشار وارد شده روی لوله هوایی زنی در حال عطسه کردن را اندازه گرفتند. این مقدار فشار معادل یک پوند روی یک اینچ مربع یا ۱ psi بود. در حالی که زمانی که فرد در طی یک کار شدید عمل بازدم را انجام می‌دهد، میزان فشار وارد شده روی لوله‌های هوایی به مراتب کم‌تر یا چیزی در حدود ۱۰/۰۳ psi است.نگه داشتن عطسه فشار درون سیستم تنفسی را ۵ تا ۲۴ بار بیش‌تر از فشاری که عطسه کردن ایجاد می‌کند، افزایش می‌دهد. کارشناسان معتقدند که نگاه داشتن فشار اضافی داخل بدن، باعث ایجاد آسیب‌های احتمالی بسیاری خواهد شد که ممکن است بسیار جدی باشند. برخی از این آسیب‌ها عبارتند از:

سوراخ شدن پرده گوش
عفونت گوش میانی
آسیب دیدن رگ‌های خونی در چشم‌ها، بینی یا پرده گوش
آسیب دیدن دیافراگم
آنوریسم یا رگ برآمدگی
آسیب دیدن گلو
شکستگی دنده

نکاتی درباره سرطان ریه

به گفته متخصصان سلامت، داشتن رژیم غذایی سالم، ورزش کردن منظم و انجام فعالیت هایی در جهت کاهش استرس می تواند به بیماران در مقابله با عوارض منفی روند درمان سرطان و همچنین پیامدهای خود بیماری کمک کند.

به گزارش ایسنا، در حقیقت، درمان‌های مختلف سرطان زمانی بهتر عمل می‌کنند که بیمار رژیم غذایی خود را تغییر دهد، بیشتر ورزش کند و عادت‌های بدی مانند سیگار کشیدن را ترک نماید.

اگر بیمار مبتلا به سرطان هستید، یک سبک زندگی سالم می تواند به شما کمک کند تا تناسب جسمی خود را در طول درمان و بعد از آن حفظ کنید. تحقیقات نشان می دهد که غذای خوب خوردن، فعال بودن و انجام سایر فعالیت های سالم می تواند کیفیت زندگی شما را در حین درمان بهبود بخشد.

یکی از متخصصان در این باره گفت: به عهده گرفتن مسوولیت سلامتی خود با ایجاد عادات سالم، شما را قادر می سازد تا درمان خود و هر گونه عوارض جانبی بالقوه را بهتر مدیریت کنید. برای برخی از افراد مبتلا به سرطان ریه، درمان ممکن است بتواند سرطان را ریشه کن یا حذف کند و تکمیل درمان می‌تواند استرس‌زا و هیجان‌انگیز باشد زیرا ممکن است از تکمیل درمان نتیجه مطلوب بگیرند اما برایشان مشکل است که نگران رشد یا بازگشت سرطان نباشند. این حالت برای افرادی که سرطان خود را درمان کرده اند، بسیار رایج است. سرطان ریه ممکن است هرگز به طور کامل ناپدید نشود و برخی افراد ممکن است به طور منظم شیمی درمانی، پرتودرمانی یا سایر درمان ها را برای کنترل سرطان خود دریافت کنند.

حفظ یک سبک زندگی سالم در طول و بعد از درمان سرطان ریه می تواند کیفیت زندگی بیمار را بهبود بخشد. کشف اینکه یک فرد مبتلا به سرطان ریه است ممکن است باعث تغییر در نحوه نگرش و مدیریت وی نسبت به سلامتی خود شود در حالی که دیگران نیز پذیرش عادات سالم جدید را چالش برانگیز می دانند.در ادامه به نقل از "هندوستان تایمز" به چند نکته در این زمینه خواهیم پرداخت.

سیگار را ترک کنید: حتی اگر از قبل می دانید که سرطان ریه دارید، ترک سیگار به حفظ فشار خون و ضربان قلب شما کمک می کند.

مواد غذایی مغذی بخورید: اولویت شماره یک باید بر حفظ یک رژیم غذایی سالم برای بیماران مبتلا به سرطان ریه باشد. یک متخصص در این زمینه توصیه کرده است: مصرف غذاهای مناسب به شما کمک می کند تا احساس بهتری داشته باشید، قدرت خود را حفظ کنید و با عفونت ها مبارزه کنید.

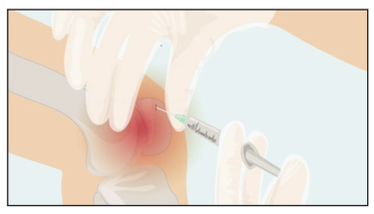
وعده های غذایی کوچک را جایگزین وعده های غذایی بزرگ کنید: به جای خوردن سه وعده غذایی بزرگ و پرحجم در سه نوبت، چندین وعده غذایی کوچک هر سه یا چهار ساعت مصرف کنید. هر روزه بخش های کوچکی از غذاهای پرکالری مانند آجیل، پنیر و کره بادام زمینی مصرف کنید. همچنین از غذاهای غنی از آهن مانند گوشت قرمز بدون چربی، برنج قهوه‌ای، نان سبوس دار و کره بادام زمینی استفاده کنید. به یاد داشته باشید که قبل از تغییر رژیم غذایی با پزشک خود مشورت کنید.

تحرک داشته باشید: ورزش کردن منظم می تواند به کاهش خستگی، بهبود خلق و خو و حفظ وزن سالم بدن کمک کند. حتی مقدار کمی ورزش مانند پیاده روی یا انجام برخی حرکات کششی سبک برای سلامتی شما مفید است.

یک سیستم حمایتی داشته باشید: علاوه بر سلامت جسمانی، حفظ سلامت روانی و عاطفی شما بسیار مهم است. صحبت کردن با یک مشاور یا سایر افرادی که با سرطان مبارزه می کنند و می توانند با احساسات شما ارتباط برقرار کنند، در این زمینه مفید است.

محققان پی بردند؛

تزریق استروئید باعث تشدید آرتروز زانو می شود



مطالعات نشان می دهد تزریق کورتیکواستروئید برای تسکین درد در بیماران مبتلا به آرتروز زانو در واقع می تواند موجب وخیم تر شدن وضعیت بیمار شود.

به گزارش خبرنگار مهر به نقل از هلث دی نیوز، مطالعه جدید نشان داده است که علی‌رغم تسکین موقت علائم، تزریق‌ها با ادامه پیشرفت بیماری مرتبط هستند.

از سوی دیگر، به بیمارانی که یکی دیگر از داروهای تسکین دهنده علائم موسوم به اسید هیالورونیک، تزریق شده بود، شاهد کاهش پیشرفت آرتروز زانو خود بودند.

دکتر «آپاسانا آپادیای بارادواج»، سرپرست تیم تحقیق از دانشگاه کالیفرنیا، می‌گوید: «در حالی که گزارش شده است تزریق کورتیکواستروئید و هیالورونیک اسید به تسکین درد آرتروز زانو کمک می‌کند، نتایج ما به طور قطع نشان می‌دهد که کورتیکواستروئیدها با پیشرفت قابل توجه آرتروز زانو تا دو سال پس از تزریق مرتبط هستند و باید با احتیاط تجویز شوند.»

وی در ادامه افزود: «از سوی دیگر، اسید هیالورونیک ممکن است پیشرفت آرتروز زانو را کاهش داده و در عین حال علائم را تسکین دهد.»

این مطالعه شامل ۲۱۰ نفر بود که به مدت ۱۴ سال تحت نظر بودند.

از میان افرادی که در مطالعه شرکت کردند، ۱۴۰ نفر هیچ تزریقی دریافت نکردند، ۴۴ نفر با کورتیکواستروئید و ۲۶ نفر با اسید هیالورونیک تزریق شدند.

هر یک از شرکت کنندگان در زمان تزریق و همچنین دو سال قبل و دو سال بعد اسکن MRI از زانوشان انجام شد. محققان آرتروز زانو بیماران را با استفاده از یک سیستم درجه بندی به نام نمره تصویربرداری تشدید مغناطیسی کل اندام (WORMS) با تمرکز بر روی ضایعات مغز استخوان، غضروف، مفاصل متورم و رباط‌ها ارزیابی کردند.

محققان با مقایسه نمرات تصویربرداری از اولین اسکن‌ها تا اسکن‌های پیگیری دو ساله، به دنبال پیشرفت آرتروز بودند.

در افرادی که تزریق کورتیکواستروئید داشتند، محققان پیشرفت کلی آرتروز را در زانو، به ویژه در منیسک جانبی، غضروف جانبی و غضروف داخلی مشاهده کردند.در همین حال، گروهی که تزریق هیالورونیک دریافت کردند، در مقایسه با گروه کنترل بدون تزریق، به ویژه در ضایعات مغز استخوان، پیشرفت کندتر آرتروز را نشان دادند.

محققان خاطرنشان کردند آگاهی از اثرات طولانی مدت این تزریق‌ها به بیماران آرتروز و پزشکان کمک می‌کند تا تصمیمات آگاهانه‌تری برای مدیریت بیماری و درد ناشی از آن بگیرند.

بهبود دیابت با رژیم غذایی آسیایی

بر اساس نتایج تحقیق جدید که در آن یک سوم شرکت‌کنندگان بیش از ۱۰ درصد وزن بدن خود را از دست دادند، مشخص شد که افراد متعلق به قومیت آسیای جنوبی ممکن است بتوانند با پیروی از یک برنامه مدیریت وزن ساختارمند، به بهبودی دیابت نوع ۲ دست یابند.

به گزارش مدیکال اکسپرس، یافته‌های حاصل از کارآزمایی STANDby که توسط دانشگاه گلاسکو اسکاتلند انجام شد، از یک دستور رژیم غذایی به‌عنوان «جایگزین رژیم غذایی کامل» تا ۱۲ هفته در افراد قومیتی از جنوب آسیا استفاده کرد و دریافت کاهش وزن کافی که توسط حدود ۴۰ درصد از همه شرکت‌کنندگان حاصل شد، امکان بهبود دیابت نوع ۲ آنان را فراهم می‌کند.در سطح جهان، دیابت نوع ۲ (D۲T)بیش از ۴۰۰ میلیون نفر و در بریتانیا حدود ۴ میلیون نفر یا از هر ۱۰ بزرگسال یک نفر را تحت تاثیر قرار می‌دهد.حدود یک نفر از هر چهار نفر در سراسر جهان اصالت آسیای جنوبی دارند، این افراد با خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ به‌طور قابل توجهی نسبت به جمعیت عمومی سفید پوست بریتانیا/اروپا، به این بیماری در شاخص توده بدنی پایین‌تر و در سنین پایین‌تر مبتلا می‌شوند.تحقیق دیگری به نام DiRECT که توسط دانشگاه گلاسکو انجام شد، نشان داده است که چگونه کاهش وزن ۱۰ کیلوگرمی یا بیشتر، با استفاده از یک برنامه مدیریت وزن مبتنی بر شواهد به‌نام "Plus-Counterweight" در ۷۰ درصد از افرادی که کمتر از ۶ سال دیابت نوع ۲ در آنان تشخیص داده شده بود، منجر به بهبود دیابت پس از یک سال شد. حدود نیمی (۴۶ درصد) از همه شرکت‌کنندگان در تحقیق DiRECT به بهبودی دست یافتند. با این حال، در تحقیق TDiREC، به‌طور تقریبی همه شرکت‌کنندگان سفیدپوست بریتانیایی بودند بنابراین تحقیقات بیشتری برای درک پیامدهای آن در سایر گروه‌های قومی مورد نیاز بود.کارآزمایی STANDby اکنون میزان بهبودی دیابت نوع ۲ مشابهی را در افراد قومیت آسیای جنوبی نشان می‌دهد که پیش از این در گروه‌های سفیدپوست با برنامه مدیریت وزن مشابه مشاهده شده بود. بدون درمان با رژیم غذایی، هیچ یک از ۱۲ شرکت‌کننده در گروه کنترل بهبودی نداشتند اما پس از دریافت برنامه رژیم غذایی، ۱۰ نفر از مجموع ۲۳ شرکت‌کننده (۴۳ درصد) بدون نیاز به دارو از دیابت رها شده بودند.کلید موفقیت کاهش وزن بود که تجمع مضر چربی در کبد افراد مبتلا به دیابت نوع ۲ را کاهش می‌دهد.