آیا خوردن خربزه با عسل منجر به مرگ می‌شود؟

بسیاری از افراد بر اساس یک باور قدیمی، اگر سهوا یا عمدا خربزه و عسل را با هم مصرف کنند، نگران و مضطرب می‌شوند.

به گزارش ایسنا به نقل از سایت پزشکی «مای‌گوت»، بسیاری از مردم تصور می‌کنند که خوردن همزمان خربزه و عسل منجر به مرگ آن‌ها می‌شود.

اینکه شما از خوردن خربزه با عسل خواهید مرد، یک باور غلط است و هنوز هیچ مدرکی این ادعاها را تایید نمی‌کند.

با این حال، خوردن این دو ماده غذایی به طور همزمان می‌تواند عوارض جانبی مانند افزایش قند خون در بیماران دیابتی، کالری بالا و نیز مشکلات گوارشی در افراد مبتلا به سندروم روده تحریک پذیر (IBS)داشته باشد.

آیا اثر متقابل برخی مواد غذایی مانند خربزه و عسل از نظر علمی ثابت شده است؟

بنابر گزارش وبلاگ تغذیه‌ای «چوپرفود»، احتمال تداخلات غذایی با مصرف همزمان برخی غذاها وجود دارد اما متاسفانه تاکنون تحقیقات کامل و گسترده‌ای در مورد این فعل و انفعالات صورت نگرفته است که نتایج آن در قالب مقالات علمی قابل انتشار و استناد باشد. یعنی بیشتر باورها در مورد تداخل مواد غذایی مختلف که در بین مردم رایج است به صورت تجربی شکل می گیرد.

برخی از این باورها درست و برخی نادرست هستند و در عین حال نمی‌توان آنها را به همه افراد با مزاج‌های مختلف تعمیم داد.

آیا خوردن خربزه و عسل باعث مرگ می‌شود؟

هنگامی که عسل با خربزه مخلوط می شود، ترکیبات موجود در این دو ماده مغذی با یکدیگر واکنش نشان می‌دهند و در نتیجه یک ماده سخت به وجود می آید.

به همین دلیل اگر خربزه و عسل با هم مصرف شوند، سفت شدن ماده حاصل از ترکیب آنها، هضم را برای دستگاه گوارش بسیار مشکل می‌کند. به طور خلاصه، خربزه و عسل ترکیبی دیر هضم و غیر قابل هضم هستند.

همچنین در بسیاری از موارد افرادی که خربزه و عسل را همزمان خورده‌اند، درد شدیدی را تجربه کرده‌اند. با این حال، این دردها در حدی نیست که منجر به مرگ یا مرگ فوری افراد سالم شود.

فواید گریه‌کردن برای سلامتی

گریه‌کردن بخشی طبیعی از تجربیات انسان است. بعضی از افراد به‌ندرت و بعضی دیگر مکرراً گریه می‌کنند. دلایل زیادی وجود دارد که ممکن است ما را به گریه بیندازد؛ اما اغلب به‌عنوان واکنشی در برابر اندوه و ناراحتی، خشم و ناتوانی و یا از سر خوشحالی گریه می‌کنیم. گروه ایرنا زندگی - اگر بعد از گریه‌کردن احساس می‌کنید حالتان بهتر شده به این دلیل است که گریه‌کردن باعث ترشح اندورفین‌ها شده و می‌تواند تسکین‌دهنده استرس باشد. گریه‌کردن فوایدی برای سلامتی دارد و در مقابل، جلوی گریه‌کردن و ریزش اشک‌ها را گرفتن به سلامتی آسیب می‌زند. فواید گریه‌کردن برای سلامتی که از نظر علمی ثابت شده شاید شما را شگفت‌زده کند.

اگر جلوی گریه‌تان را بگیرید به سلامت روانتان آسیب خواهید زد؛ اما خوب است بدانید گریه‌کردن نشانهٔ ضعف نیست و به دلایل متعددی به نفع سلامتی‌تان است.

نشان‌دهندهٔ ناراحتی و... است

یکی از دلایل اینکه گریه می‌کنیم ابراز ناراحتی است و این مسئله را می‌توانید به‌وضوح در کودکان و نوزادانی که هنوز نمی‌توانند حرف بزنند و نیازشان را بگویند ببینید. مثلاً در بچه‌ها اغلب گریه‌کردن نشانهٔ این است که گرسنه‌اند، دردی دارند یا جای‌شان را کثیف کرده‌اند. گریه‌کردن نشان‌دهندهٔ یک ناراحتی فیزیکی یا هیجانی در کودکان، نوجوانان و بزرگسالان است.

احساس سراسیمگی، اضطراب و استرس یا خشم و عصبانیت از دلایل معمول این است که کسی گریه می‌کند. احساس ضعف و ناتوانی در موقعیتی خاص یا یک حادثه غیرمنتظره هم می‌تواند باعث گریه‌کردن شود. افسردگی، آسیب جسمی و البته اتفاقات خوب و غیرمنتظره و شادی زیاد هم می‌توانند شما را به گریه بیندازند. وقتی احساس ناراحتی و اندوه می‌کنید بدنتان به دنبال راهی برای رهایی از این اندوه می‌گردد تا هیجانات خود را تخلیه کند.

برای چشم‌هایتان خوب است

گریه‌کردن برای سلامت چشم‌ها مفید است. طبق یافته‌ها اشک‌ها محافظ چشم‌ها هستند و از آنها در برابر گردوغبار، آلودگی‌ها و محرک‌ها محافظت می‌کنند. اشک‌ها کمک می‌کنند چشم‌ها نرم و مرطوب شوند و احتمال آلوده‌شدن آنها به باکتری‌ها کمتر شود؛ بنابراین گریه‌کردن راهی برای کمک به سلامت چشم‌هاست.

به سم‌زدایی بدنتان کمک می‌کند

انسان سه نوع اشک تولید می‌کند: اشک‌های رفلکسی، اشک‌های پایه و اشک‌های عاطفی. هر یک از این اشک‌ها هدفی برای کمک به پاک‌سازی بدن دارند. اشک‌های رفلکسی، آلودگی‌هایی مثل دود و گردوخاک را از چشم‌ها خارج کرده و از چشم‌ها محافظت می‌کنند. اشک‌های پایه با حفظ رطوبت چشم از آنها در برابر عفونت‌ها محافظت می‌کنند. اشک‌های هیجانی نیز حاوی هورمون‌های استرس و دیگر سمومی هستند که باید از بدن خارج شوند.

حالتان را بهتر می‌کند

خیلی از افراد گریه‌کردن را احساس بدی می‌دانند که حالشان را بدتر می‌کند؛ اما در واقع گریه‌کردن کمک می‌کند حالتان بهتر شود. اشک‌های عاطفی، هورمون‌های استرس را آزاد می‌کنند و وقتی گریه می‌کنید سطح استرستان پایین می‌آید که کمک می‌کند بهتر بخوابید و سیستم ایمنی‌تان تقویت می‌شود. وقتی بعد از گریه‌کردن هورمون‌های استرس بدنتان را ترک می‌کنند شما باید احساس بهتری داشته باشید و حالتان از قبل بهتر شود.

آرامش را برایتان به ارمغان می‌آورد

وقتی گریه می‌کنید سیستم عصبی پاراسمپاتیک شما فعال می‌شود. سیستم عصبی پاراسمپاتیک به بدنتان کمک می‌کند غذا را بهتر گوارش کرده و بهتر استراحت کنید. هر علامتی از استرس، مثل معده درد و بی‌قراری می‌تواند بعد از چند دقیقه گریه‌کردن تسکین پیدا کند.

دردتان را کمتر می‌کند

شما چه درد فیزیکی داشته باشید و چه درد هیجانی، گریه‌کردن کمک می‌کند شدت دردتان کمتر شود. اندورفین‌ها هنگام گریه‌کردن ترشح می‌شوند و کمک می‌کنند نسبت به درد، کمی بی‌حس شوید و احساس تسکین پیدا کنید. این فرایند به طور کل خوشایند است و احساس خوبی به شما می‌دهد.

هیجاناتتان را تعدیل می‌کند

گریه‌کردن را اغلب با احساسات منفی مرتبط می‌دانیم، مثل اندوه و تنهایی و خشم؛ اما انسان وقتی احساس ترس، شادی و نگرانی می‌کند نیز گریه می‌کند. به همین دلایل گریه‌کردن می‌تواند کمک کند از نظر هیجانی تعدیل شوید.

هشدار می‌دهد که چیزی درونتان اشتباه است

گاهی ممکن است هیجانات دردناک خود را بدون اینکه بدانید سرکوب کنید. گریه‌کردن می‌تواند کمک کند بفهمید چیزی درونتان مشکل دارد، چه از نظر هیجانی و عاطفی و چه از لحاظ یک موقعیت فیزیکی که در آن قرار دارید. وقتی فهمیدید مشکلی درونتان وجود دارد می‌توانید به شیوهٔ سالم‌تری کنکاش کنید تا متوجه شوید مشکل از کجاست و سپس می‌توانید به‌جای سرکوب‌کردن، آن را به‌درستی برطرف کنید.

با عفونت می‌جنگد

وقتی مدتی طولانی گریه نمی‌کنید و اشکی تولید نمی‌کنید چشم‌هایتان ممکن است خشک شوند. خشکی چشم می‌تواند احساس ناراحت‌کننده ایجاد کند و از آن مهم‌تر توانایی چشم‌هایتان برای مبارزه با عفونت‌ها کمتر شود. اما با گریه‌کردن چشم‌ها مرطوب و نرم شده و بهتر می‌توانند با عوامل عفونت بجنگند.

تپش قلب و اضطراب، دو علامت شایع پرکاری تیروئید

پزشک فوق تخصص غدد دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی گفت: تپش قلب و اضطراب دو علامت شایع پرکاری تیروئید است.به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان حبیبه سادات شاکری پزشک فوق تخصص غدد دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی گفت : اختلالات تیروئید در زنان شایع تر از مردان است و دلایل متعددی باعث ایجاد آن می شود.

شاکری، بیماری گریوز را شایع ترین دلیل ایجاد پرکاری تیروئید برشمرد و گفت : بیماری گریوز نوعی بیماری خودایمنی بوده که با ترشح بیش از حد هورمون ها همراه است.

او به دیگر علایم و نشانه های پرکاری تیروئید اشاره و عنوان کرد: سردرد، ریزش موها و ابروها، لرزش دست ها، پرخونی و گرمی بدن، احساس گرفتگی ، دلتنگی و بی قراری ، اختلالات خواب ، خلق تنگ ، ضعف عضلانی و خستگی و ... از علایم و نشانه های تیپیک پرکاری تیروئید است.

این و عضو هیات علمی دانشگاه توضیح داد: اسهال و سرگیجه بی‌دلیل، ایجاد سنگ‌های کلیوی، تهوع و استفراغ با دلایل نا مشخص، کلسیم خون بالا و سایکوز نیز می تواند از علایم پرکاری تیروئید باشد که با انجام آزمایش به موقع می توان از ابتلا به آن اطمینان حاصل و با شروع درمان به موقع از عواقب جبران ناپذیر بیماری پیشگیری کرد. شاکری با بیان این که پرکاری تیروئید در افراد مسن با افسردگی و بی حالی خود را نشان می دهد، افزود: پرکاری تیروئید گاهی اوقات شدید بروز می کند و باعث کاهش وزن زیاد، مشکلات تنفسی، ناراحتی های قلبی و ... می‌شود.

تاثیر ویتامینB خون بر افزایش ابتلا به زوال عقل ناشی از آلاینده‌ها

دانشمندان ارتباط بین آلودگی هوا و خطر زوال عقل را گزارش کرده اند، اما درک خوبی از مکانیسم‌های پشت این ارتباط نداشته اند.

به گزارش مهر به نقل از مدیسن نت، دکتر «جولیا گراند»، یکی از نویسندگان این گزارش از مؤسسه کارولینسکا در استکهلم سوئد، گفت: «در این مطالعه، ما دریافتیم که دو نوع اسید آمینه مرتبط با ویتامین B در افزایش یا کاهش خطر زوال عقل ناشی از آلودگی هوا نقش دارند.»

این مطالعه نشان داد که سطوح بالاتر این اسیدهای آمینه مرتبط با ویتامین B ممکن است با خطر زوال عقل مرتبط با آلاینده‌های هوا به نام ذرات ریز یا ۲/۵MP همراه باشد.

محققان این ذرات ریز و دو اسید آمینه متیونین و هموسیستئین را بررسی کردند.

متیونین یک اسید آمینه ضروری است که در عملکرد طبیعی مغز نقش دارد. در غذاهایی مانند گوشت، ماهی، لبنیات، لوبیا و تخم مرغ یافت می‌شود.هموسیستئین اسید آمینه‌ای است که در سلول‌ها تولید می‌شود و می‌تواند از طریق واکنشی که به ویتامین B۱۲ و فولات نیاز دارد به متیونین تبدیل شود. برای تشکیل گلبول‌های قرمز خون و رشد و عملکرد سلول‌های سالم مهم است.

این مطالعه شامل بیش از ۲۵۰۰ بزرگسال با میانگین سنی ۷۳ سال بود که در مرکز استکهلم زندگی می‌کردند. محققان با استفاده از مصاحبه، پرسشنامه و آزمایش خون آنها را تا ۱۲ سال دنبال کردند.در مجموع ۳۷۶ نفر در این مطالعه به زوال عقل مبتلا شدند.محققان میانگین سالانه ۲/۵MPرا براساس آدرس خانه شرکت کنندگان محاسبه کردند.افراد مبتلا به زوال عقل به طور متوسط ۸/۴ میکروگرم بر متر مکعب در معرض آلودگی ۲/۵MP قرار گرفتند، در حالی که این میزان برای افرادی که به زوال عقل مبتلا نشده بودند، ۸/۳ میکروگرم بر متر مکعب بود.

محققان دریافتند که خطر زوال عقل به ازای هر یک میکروگرم بر متر مکعب افزایش قرار گرفتن در معرض ۲/۵MP در طول پنج سال قبل از شروع مطالعه، ۷۰ درصد افزایش می‌یابد.

آنها همچنین دریافتند که حدود نیمی از افزایش خطر زوال عقل ناشی از ۲/۵MP به دلیل تعامل بین آلودگی هوا و سطوح بالای هموسیستئین یا سطوح پایین متیونین است.

گراند می‌گوید: «نتایج ما نشان داد که افزایش سطح هموسیستئین و مقادیر پایین متیونین در تعیین خطر زوال عقل مرتبط با آلودگی هوا نقش دارد، اما همچنین نشان داد که تأثیر مستقیم آلودگی هوا بر زوال عقل وجود دارد، که نشان می‌دهد آلودگی هوا از طریق مسیرهای متعدد بر ابتلاء به زوال عقل تأثیر می‌گذارد. این امر نیاز به تحقیقات بیشتر در مورد مکانیسم‌های بیولوژیکی دقیق پشت آسیب مغزی ناشی از آلودگی هوا را نشان می‌دهد.»

اپیدمی وبا چگونه اتفاق می‌افتد

فوق تخصص مراقبت های ویژه گفت: وبا عمدتاً در مناطقی که شرایط بهداشتی و آب و فاضلاب مناسب ندارند، شایع تر است.

نوید شفیق در گفتگو با خبرنگار مهر اظهار داشت: وبا یک عفونت حاد اسهالی است که توسط باکتری ویبریو کلرا ایجاد می‌شود این یک بیماری کشنده است که در صورت عدم درمان می‌تواند باعث کم آبی شدید و حتی مرگ شود. وبا در مناطقی با بهداشت نامناسب، دسترسی ناکافی به آب تمیز و شرایط زندگی شلوغ بیشتر شایع است.

وی افزود: چند راه برای پیشگیری از وبا وجود دارد که می‌توان به استفاده از آب تمیز، بهداشت خوب و سرویس بهداشتی اشاره کرد.

این فوق تخصص مراقبت های ویژه با اشاره به اینکه دسترسی به آب تمیز برای جلوگیری از ابتلاء به وبا ضروری است، گفت: جوشاندن آب، استفاده از فیلترهای آب، یا افزودن قرص های کلر یا ید به آب می‌تواند به کشتن باکتری‌های عامل وبا کمک کند. همچنین شستن دست‌ها با آب و صابون قبل از غذا خوردن یا تهیه غذا، پس از استفاده از توالت، و پس از مراقبت از فرد مبتلا به وبا می‌تواند به جلوگیری از گسترش بیماری کمک کند.

وی ادامه داد: امکانات بهداشتی مناسب مانند توالت می‌تواند با کاهش آلودگی آب و غذا از شیوع وبا جلوگیری کند و در این زمان باید استفاده از استخرها محدود شود.

شفیق به راهکارهای درمان وبا اشاره کرد و افزود: درمان آبرسانی خوراکی (ORS) یک راه ساده و مؤثر برای درمان کم آبی ناشی از وبا است.ORS شامل نوشیدن محلولی از نمک، شکر و آب برای جایگزینی مایعات و الکترولیت‌های از دست رفته است. همچنین آنتی بیوتیک ها را می‌توان برای درمان وبا استفاده کرد، اما آنها جایگزین ORS نیستند. آنتی بیوتیک ها می‌توانند طول مدت اسهال را کوتاه کرده و شدت علائم را کاهش دهند، اما جایگزین نیاز به درمان آبرسانی مجدد نمی‌شوند.

این استاد دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی با اشاره به اینکه واکسیناسیون نقش مهمی در کنترل و پیشگیری از همه‌گیری‌های وبا دارد، گفت: واکسن وبا از بدن در برابر ابتلاء به این بیماری محافظت می‌کند این واکسن حاوی باکتری ویبریو کلرای ضعیف شده یا کشته شده است و واکسیناسیون باعث ایجاد پاسخ ایمنی و تولید آنتی‌بادی علیه باکتری می‌شود به همین دلیل تزریق واکسن وبا به افرادی که در معرض خطر ابتلاء هستند توصیه می‌شود.

وی در پاسخ به این سوال که بیماری وبا بیشتر در چه مناطقی مشاهده می‌شود، افزود: وبا عمدتاً در مناطقی که شرایط بهداشتی و آب و فاضلاب مناسب ندارند، شایع تر است. کشورهای در حال توسعه با شرایط بهداشتی ضعیف‌تر، بیشتر در معرض ابتلاء قرار دارند. در آسیا، آفریقا و آمریکای لاتین وبا همه‌گیری‌هایی داشته است همچنین هند، بنگلادش، پاکستان، اتیوپی، کنیا و تانزانیا از کشورهای پرخطر برای ابتلاء به این بیماری هستند.

وی تاکید کرد: در ایران نیز مناطقی مثل سیستان و بلوچستان به دلیل وضعیت نامناسب بهداشتی آب و فاضلاب، آمار بالاتری از وبا دارند بنابراین بهبود شرایط بهداشتی و دسترسی به آب سالم و تصفیه فاضلاب، کلید مبارزه با وبا در این مناطق است.

شفیق در پاسخ به این سوال که آیا تعداد بیماران در ایران افزایش یافته است یا خیر گفت: فعلاً در ایران تعداد بیماران مبتلا به وبا بسیار کم هستند ولی با توجه به اینکه کشورهای اطراف ایران اندمیک وبا هستند، کوچک‌ترین اشتباه مساوی با اپیدمی آن در کشور است.

چرا برخی نمی توانند با «رژیم» لاغر شوند؟

امروزه گرفتن رژیم غذایی به یک امر رایج تبدیل شده است. خیلی از افراد خواسته یا ناخواسته وارد این پروسه می‌شوند که برخی از رژیم‌های غذایی به شکست منجر می‌شوند. اما علت اصلی شکست در رژیم غذایی کاهش وزن به چه علت است؟

به گزارش ایسنا، شاید یکی از مهم‌ترین علت‌های شکست رژیم غذایی، کم خونی فقر آهن باشد. تحقیقات نشان می‌دهد که کم خونی فقر آهن منجر به میل شدید به شیرینی و احساس ضعف شدید می‌شود. این مسئله در شکست رژیم غذایی به خصوص در زنان نقش چشمگیری دارد.

از دیگر علل شکست رژیم غذایی، دریافت رژیم‌های مختلف و رها کردن آنها است. دانستن این نکته بسیار مهم است که شما هر باری که رژیم غذایتان را رها می‌کنید، دفعه بعدی وزن کم کردن شما سخت‌تر می‌شود.

رژیم‌های غذایی خاص نیز منجر به شکست می‌شوند. رژیم‌های غذایی که در روزهای هفته فرد را مجبور به استفاده از غذاهای خاص می‌کنند یا محدودیت‌های بیش از حد را در رژیم اعمال می‌کنند نیز منجر به شکست می‌شوند.

رژیم غذایی خود سرانه، یکی دیگر از علل مهم شکست رژیم غذایی است. پیشنهاد می‌شود برای جلوگیری از این موضوع، حتما رژیم غذایی از متخصصین تغذیه دریافت کنید.

انتظار زیاد از حد از خود نیز یک علت مهم شکست در رژیم است. از این گذشته، باید این نکته را بدانید که کاهش وزن اصولی یعنی اینکه فرد در یک ماه بین ۲ تا ۴ کیلوگرم وزن کم کند و مطمئنا کاهش وزن بیشتر عوارضی از جمله کبد چرب در پی خواهد داشت.

توصیه می‌شود که برای کاهش وزن در کنار رعایت برنامه غذایی درست، روزانه ۶ تا ۸ لیوان آب نوشیده شود. نوشیدن آب علاوه بر دفع سموم، به روند کاهش وزن هم کمک می‌کند. بنابر مطالعات صورت گرفته اگر فقط قبل از یک وعده غذایی خود آب بنوشید، به کاهش ۷۵ درصدی کالری و کاهش مصرف ۲۷ هزار کالری در سال منتهی خواهد شد.

شیوه زندگی پر استرس عامل دیگری است که می‌تواند مستقیما با مشکلات تناسب اندام همراه باشد. استرس سطح هورمون کورتیزول را افزایش می‌دهد که علاوه بر بروز حالات هیجانی ناآرام، تمایل به مصرف کالری بیشتر را افزایش می‌دهد.

اختلالات هورمونی مانند کم‌کاری تیرویید، سندرم تخمدان پلی کیستیک و مقاومت به انسولین نیز مانع از لاغری می‌شوند.

بی خوابی و اختلالات خواب بر ریتم متابولیسم و عملکرد هورمون‌های گرسنگی مانند "لپتین" و "گرلین" تاثیر می‌گذارد. لپتین مسئول فرستادن پیام‌های دست کشیدن از غذا خوردن به مغز است؛ در حالی که گرلین گرسنگی را تحریک می‌کند. افرادی که از بی‌خوابی رنج می‌برند یا ساعات کمی در شبانه‌روز می‌خوابند دچار سطح پایین لپتین و افزایش گرلین هستند. پس بی‌خوابی منجر به چاقی می‌شود.

سندرم شب خوری از دیگر علل شکست رژیم غذایی است. مبتلایان به این سندرم، بخش اعظم غذای خود را طی ساعات شب و به دنبال بیداری‌های مکرر دریافت می‌کنند.

احساس گرسنگی یکی دیگر از علل شکست رژیم است. رژیم غذایی باید به صورتی تنظیم شود که این احساس در آن حداقل باشد.

ترکیب بدن شما در نوع رژیم غذایی شما اثرگذار است. برخی تحقیقات بیان می‌کند که هرچند زنان به رژیم غذایی پایبندتر هستند، اما احتمال شکست رژیم به دلیل سطح چربی بیشتر در آنها، بالاتر است.

بنابر اعلام دفتر بهبود تغذیه وزارت بهداشت، گرسنه بودن به معنای وزن کم کردن نیست. بسیاری از افراد با این تصور که گرسنه بودن و دست کشیدن از وعده‌های غذایی به آن‌ها در لاغر شدن کمک می‌کند، زمان‌های زیادی را بدون خوردن غذا طی می‌کنند. اما بهتر است بدانید که این کار شما را بیشتر در معرض چاقی قرار می‌دهد. بجای این کار باید در هر وعده غذایی به دنبال خوراکی‌هایی باشید که مدت زمان بیشتری شما را سیر نگه دارد.

تاکنون عملکردهای زیادی را در مورد ویتامین D شنیده‌اید اما جالب است بدانید که اگر بدن شما با کمبود این ویتامین مواجه باشد، پروسه سوختن چربی‌ها نیز مختل خواهد شد.

زمان طلایی صبحانه برای پیشگیری از دیابت چه ساعتی است؟

خوردن صبحانه قبل از ساعت ۸صبح از ابتلا به دیابت نوع ۲ پیشگیری می‌کند.

به نقل از هلث، نتایج تحقیقات جدید در اسپانیا نشان می‌دهد که افراد سحرخیز ممکن است با بیدار شدن زود هنگام از ابتلا به دیابت نوع ۲ نیز پیشگیری کنند.

محققان موسسه سلامت جهانی بارسلون گزارش کردند که خوردن صبحانه بعد از ساعت ۹ صبح خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ را تا ۵۹ درصد در مقایسه با دیگرانی که قبل از ساعت ۸صبح صبحانه میل می‌کنند، افزایش می‌دهد.

این یافته‌ها که از تجزیه و تحلیل بیش از ۱۰۰هزار شرکت‌کننده در یک گروه مطالعاتی فرانسوی به دست آمده است، نشان می‌دهد که ما واقعا می‌توانیم خطر ابتلا به دیابت را نه تنها با تغییر آنچه می‌خوریم، بلکه با هنگام خوردن تغییر دهیم.

در حال حاضر، دیابت نوع ۲ با تعدادی از عوامل خطر قابل اصلاح از جمله رژیم غذایی ناسالم، عدم فعالیت بدنی و سیگار کشیدن مرتبط است.

آنا پالومار-کروس، محقق موسسه ISGlobal و اولین نویسنده این مطالعه، در بیانیه رسانه‌ای اظهار کرد: «ما می‌دانیم که زمان خوردن غذا، نقش کلیدی در تنظیم ریتم شبانه‌روزی و کنترل گلوکز و چربی دارد اما مطالعات کمی رابطه بین زمان غذا خوردن یا ناشتا بودن و دیابت نوع ۲ را بررسی کرده‌اند».

به‌طور خاص، این گروه تحقیقاتی با دانشمندان موسسه INSERM فرانسه برای بررسی ارتباط بین دفعات وعده‌های غذایی و زمان‌بندی و بروز دیابت نوع ۲ در بین ۱۰۳هزار و ۳۱۲ بزرگسال (۷۹ درصد زن) از گروه فرانسوی Sant-NutriNet همکاری کردند.

شرکت‌کنندگان سوابق غذایی آنلاینی را تکمیل کردند که شامل آنچه خوردند و نوشیدند در یک دوره ۲۴ ساعته در سه روز غیر متوالی بود همچنین زمان آن وعده‌های غذایی را نیز شامل می‌شد.

محققان میانگین سوابق غذایی را برای دو سال اول پیگیری ارزیابی، سپس سلامت هر فرد را در سال‌های بعد (میانگین هفت سال) ارزیابی کردند.

در مجموع ۹۶۳ مورد جدید دیابت نوع ۲ طی این طرح تشخیص داده شد. خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ در بین افرادی که به‌طور منظم صبحانه بعد از ساعت ۹ صبح می‌خورند به‌طور قابل توجهی بیشتر بود.

پالومار-کروس توضیح داد: «از نظر بیولوژیکی، این منطقی است زیرا مشخص است که نخوردن صبحانه بر کنترل گلوکز و چربی همچنین سطح انسولین تاثیر می‌گذارد. این با دو متاآنالیز مطابقت دارد که به این نتیجه رسیده‌اند که نخوردن صبحانه خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ را افزایش می‌دهد».

در مورد سایر وعده‌های غذایی چطور؟

محققان همچنین خاطرنشان کردند که خوردن شام دیرهنگام (بعد از ساعت ۱۰ شب) به نظر می‌رسد خطر دیابت را افزایش می‌دهد. از سوی دیگر، خوردن مکرر(تقریبا پنج بار در روز) با بروز کمتر بیماری ارتباط دارد. برعکس، غذا خوردن بعد از مدتی طولانی‌تنها زمانی مفید بود که این رژیم شامل صبحانه زودهنگام (قبل از ساعت هشت صبح) و شام زودهنگام باشد.

مانولیس کوگویناس، محقق موسسه ISGlobal و یکی از نویسندگان این مطالعه، نتیجه‌گیری کرد: نتایج ما نشان می‌دهد که اولین وعده غذایی قبل از ساعت ۸صبح و آخرین وعده غذایی قبل از ساعت ۷بعد از ظهر ممکن است به کاهش بروز دیابت نوع ۲ کمک کند.

پیش از این نیز، همان گروه موسسه ISGlobal شواهد قانع‌کننده‌ای در مورد ارتباط بین شام زودهنگام و خطر کمتر سرطان سینه یا پروستات ارائه کرده است.

در نتیجه، نویسندگان مطالعه بر این باورند که این نتایج استفاده از تغذیه منظم (یعنی ارتباط بین رژیم غذایی، ریتم شبانه‌روزی و سلامتی) را به‌عنوان راهی برای پیشگیری از دیابت نوع ۲ و سایر بیماری‌های مزمن تثبیت می‌کند.