

ارتباط رژیم غذایی سرشار از لبنیات و کاهش ریسک دیابت و فشارخون

محققان دریافتند مصرف حداقل دو وعده لبنیات در روز با کاهش ریسک ابتلا به دیابت و فشارخون بالا مرتبط است.

تاریخ: ۰۹ خرداد ۱۳۹۹ - ۰۱:۲۲

کد خبر:

۱۲۶۷۷۰۷



به گزارش جام جم آنلاین به نقل از

مهر، مصرف بیشتر محصولات لبنی با کاهش ریسک دیابت، فشارخون بالا و سندروم متابولیک مرتبط است.

شرکت کنندگان این مطالعه در رده سنی ۳۵ تا ۷۰ سال از ۲۱ کشور جهان بودند: آرژانتین، بنگلادش، برزیل، کانادا، شیلی، چین، کلمبیا، هند، ایران، مالزی، فلسطین، پاکستان، فیلیپین، لهستان، آفریقای جنوبی، عربستان، سوئد، تانزانیا، ترکیه، امارات و زیمباوه.

مصرف معمول لبنیات در طول ۱۲ ماه قبل از طریق پرسشنامه‌ای از شرکت کنندگان ارزیابی شد. محصولات لبنی شامل شیر، ماست، دوغ، پنیر و غذاهای تهیه شده از محصولات لبنی بود و در قالب پرچرب تا کم چرب (۱ تا ۲ درصد) طبقه بندی شدند.

کره و خامه به طور جداگانه ارزیابی شدند چراکه در برخی کشورها این مواد خوراکی به طور متداول مصرف نمی‌شوند.

اطلاعات مربوط به سابقه مصرف دارویی شخص، مصرف داروهای تجویزی، میزان تحصیلات، سیگار کشیدن، اندازه دورکمر، میزان وزن و قد، فشارخون و میزان گلوکز خون در حالا ناشتا هم جمع آوری شد.

محققان مشاهده کردند مصرف لبنیات پرچرب، و نه لبنیات کم چرب، یا شیوع کمتر اکثر مؤلفه‌های سندروم متابولیک مرتبط بود.

به گفته محققان، حداقل دو وعده مصرف لبنیات در روز با کاهش ۲۴ درصدی ریسک سندروم متابولیک مرتبط بود. این ارتباط در مورد مصرف لبنیات پرچرب به مراتب بیشتر از لبنیات کم چرب بود.