دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی نیشابور

مدیرگروه واحد بهبود تغذیه جامعه معاونت بهداشت از
ارتباط مثبت بین مصرف برنج سفید وخطرابتلاء به دیابت نوع
2 ، وارتباط معکوس مصرف برنج قهوه ای با خطر ابتلاء به
دیابت نوع 2 براساس نتایج یک مطالعه سیستماتیک خبر داد .

مهندس شورورزی افزود: شیوع دیابت نوع 2 در سراسر جهان، به ویژه در کشورهای کم درآمد و با درآمد متوسط، همچنان در حال افزایش است. از آنجایی که برنج یک غذای اصلی در بسیاری از فرهنگ هاست و در اکثر رژیم های غذایی آسیایی غالب است، این فرضیه وجود دارد که بهبود کیفیت رژیم غذایی با جایگزینی برنج قهوه ای با برنج سفید می تواند نقش مهمی در پیشگیری از دیابت نوع 2 داشته باشد .

برنج سفید محصول پالایش و صیقل دادن دانه های برنج با حذف لایه های بیرونی سبوس و جوانه است و آندوسپرم نشاسته ای را به عنوان جزء اصلی باقی می ماند . در مقابل، برنج قهوه ای، غلات کامل دست نخورده، سبوس و جوانه را همراه با فیبر، ویتامین ها و مواد معدنی موجود در این لایه های غلات را داراست. فیبر غذایی و ریزمغذی های خاصی مانند منیزیم موجود در دانه برنج دست نخورده به طور مستقل با کاهش خطر ابتلا به دیابت نوع 2 مرتبط هستند. برنج قهوه ای همچنین به دلیل محتوای فیبر بالاتر و سرعت جذب کندتر، در مقایسه با برنج سفید، شاخص گلیسمی پایین تری دارد، اگرچه تنوع در این شاخص در بین سویه های برنج وجود دارد .

مطالعات اپیدمیولوژیک مصرف غلات تصفیه شده، از جمله

1 / 2

Phoca PDF

Phoca PDF