

پژوهش‌های تغذیه‌ای نشان می‌دهد ترکیب سنت غذایی ایران با اصول رژیم مدیترانه‌ای راهکاری مؤثر برای پیشگیری از دیابت است

الگوی غذایی سلامت‌بخش ایرانی-مدیترانه‌ای می‌تواند خطر دیابت نوع ۲ را در جامعه کاهش دهد

نتایج یک مطالعه علمی جدید در جمعیت ایرانی نشان می‌دهد پیروی از یک الگوی غذایی برگرفته از سنت‌های بومی همراه با اجزای شناخته‌شده رژیم مدیترانه‌ای - شامل سبزیجات، حبوبات، مغزها، ماهی و روغن‌های سالم - می‌تواند به‌طور قابل توجهی ریسک ابتلا به دیابت نوع ۲ را کاهش دهد. این یافته به‌ویژه برای کشور ما که بیش از ۷ میلیون نفر با دیابت زندگی می‌کنند، پیام امیدبخش و راهبردی در زمینه پیشگیری و مدیریت این بیماری است.

بنا به گزارش پایگاه اطلاع رسانی شبکه سلامت ۲۴، تحقیقات نشان می‌دهد اگر رژیم غذایی روزمره ایرانی‌ها - با استفاده از میوه‌ها، سبزی‌ها، حبوبات، ماهی و مغزها - با الگوی مدیترانه‌ای ترکیب شود، ریسک تبدیل به دیابت نوع ۲ کاهش می‌یابد.

دیابت در ایران یک چالش جدی است: طبق آمارها، بیش از ۷ میلیون ایرانی به انواع دیابت مبتلا هستند و بسیاری نیز در مراحل قبل از دیابت قرار دارند؛ این یعنی نیاز به راهبردهای تغذیه‌ای عملی و مؤثر بیشتر از همیشه است.

تمرکز بر «رژیم غذایی به‌جای حذف کامل غذاها»: تحقیقات نشان می‌دهند که انتخاب درست غذاها (غلات کامل، پروتئین سالم، چربی‌های غیر اشباع) و پرهیز از غذاهای فوق‌فرآوری‌شده، بهبود پاسخ انسولین و کنترل بهتر قند خون را ممکن می‌سازد.

چند نکته عملی برای رژیم غذایی ایرانی مناسب دیابت

نان سبوس‌دار (مثل سنگک) به دلیل فیبر بیشتر گزینه مناسب‌تری نسبت به نان‌های تصفیه‌شده است. افزایش مصرف سبزیجات، حبوبات و مغزها (عدس، لوبیا، نخود، گردو) که در آش‌ها و غذاهای سنتی ایرانی رایج‌اند، به تعادل قند خون کمک می‌کند. انتخاب منابع چربی سالم مانند روغن زیتون یا کنجد به‌جای چربی‌های اشباع‌شده در غذاهای سرخ‌کردنی و چرب. کاهش مصرف غذاهای فوق‌فرآوری‌شده و نوشیدنی‌های شیرین که ارتباط مستقیم با بروز دیابت دارند.

این تحقیقات تأکید می‌کنند که دیابت فقط با دارو درمان نمی‌شود؛ بلکه تغییر الگوی غذایی و سبک زندگی مناسب، به‌طور واقعی می‌تواند از ابتلا به دیابت نوع ۲ جلوگیری کند یا آن را به‌خوبی کنترل کند. این یافته می‌تواند منشأ برنامه‌های آموزشی و سیاست‌های سلامت عمومی در ایران باشد - مخصوصاً با توجه به غذاها و عادات غذایی بومی.