

احتمال ابتلا به دیابت با مصرف زیاد نمک

محققان دریافته‌اند که نمک زیاد می‌تواند احتمال ابتلا به دیابت را افزایش دهد.

به گزارش سایت خبری پرسون، در حالی که راهکار پیشگیری از ابتلا به دیابت، اجتناب از مصرف شکر را در ذهن مجسم می‌کند اما نتایج تحقیق جدید آن را با مصرف مکرر نمک مرتبط کرده است.

دکتر لو چی، سرپرست گروه تحقیق، مدیر و استاد دانشکده بهداشت عمومی و پزشکی دانشگاه تولین در نیواورلئان می‌گوید: «پیش از این می‌دانستیم که محدود کردن نمک می‌تواند خطر بیماری‌های قلبی عروقی و فشار خون را کاهش دهد اما این تحقیق برای اولین بار نشان می‌دهد که حذف نمکدان از روی میز می‌تواند به پیشگیری از دیابت نوع ۲ نیز کمک کند.»

چی گفت: «این مورد، تغییر سختی نیست اما می‌تواند تاثیر فوق‌العاده‌ای بر سلامت شما داشته باشد.»

برای درک بهتر این پیوند، محققان اطلاعات مصرف نمک بیش از ۴۰۰ هزار بزرگسال ثبت شده در بیوبانک انگلستان را مورد بررسی قرار دادند و به‌طور متوسط طی تقریباً ۱۲ سال، گروه تحقیقاتی بیش از ۱۳ هزار مورد دیابت نوع ۲ را مشاهده کرد.

در مقایسه با کسانی که «هرگز» یا «به ندرت» نمک مصرف می‌کردند، شرکت‌کنندگانی که «گاهی»، «معمولاً» یا «همیشه» نمک به غذای خود اضافه می‌کردند، به ترتیب ۱۳، ۲۰ و ۳۹ درصد بیشتر در معرض خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ بودند.

اینکه چرا مصرف نمک زیاد می‌تواند این تاثیر را به همراه داشته باشد به‌طور کامل درک نشده است اما چی فکر می‌کند که نمک افراد را تشویق می‌کند تا در وعده‌های غذایی خود، غذای بیشتری مصرف کنند که احتمال ابتلا به عوامل خطر مانند چاقی و التهاب را افزایش می‌دهد.

این مطالعه ارتباطی بین مصرف مکرر نمک و شاخص توده بدنی بالاتر و نسبت دور کمر به باسن پیدا کرد. مرحله بعدی این تحقیق، یک کارآزمایی بالینی است که میزان نمک مصرفی شرکت‌کنندگان را کنترل و اثرات آن را مشاهده می‌کند.

وی پیشنهاد کرد که جستجوی راه‌های مصرف کم سدیم برای چاشنی غذاهای مورد علاقه‌تان، هرگز زود نیست.

این توصیه به ویژه برای کسانی که در معرض خطر دیابت هستند، از جمله افرادی که دارای پیش دیابت، سابقه دیابت بارداری یا سبک زندگی کم تحرک هستند (از نظر فیزیکی کمتر از سه بار در هفته) حائز اهمیت است. اگر اضافه وزن دارید، ۴۵ سال یا بیشتر سن دارید یا سابقه خانوادگی دیابت در شما وجود دارد خطر ابتلا شما به دیابت نیز افزایش می‌یابد.

نتایج این تحقیق در اول نوامبر در مجموعه مقالات کلینیک مایو (Mayo Clinic Proceedings) منتشر شد.