

الخضروات الورقية تحد من خطر الاصابة بالسكري



السبت 21 أغسطس 2010 12:08 م

21/08/2010

قال علماء ان تناول مزيد من الخضروات الورقية يمكن ان يخفض بشكل كبير خطر الاصابة بمرض السكري [1] وراجع باحثون بريطانيون ست دراسات اجريت في وقت سابق بشأن الصلة بين السكري وتناول الفواكه والخضروات ووجدوا ان تناول حصة اضافية يوميا من الخضروات مثل السبانخ والكرفس والبروكلي يخفض خطر اصابة البالغين بالنوع الثاني من مرض السكري بنسبة 14 في المئة [2]

ولا تثبت هذه النتائج ان الخضروات نفسها تمنع النوع الثاني من السكري والذي غالبا ما يكون مرتبطا بسوء النظام الغذائي وعدم ممارسة تدريبات بدنية ويصل الى مستويات وبائية مع ارتفاع معدل البدانة [3] والاشخاص الذين يتناولون قدرا اكبر من الخضروات الورقية ربما يكون ايضا نظامهم الغذائي صحيا بشكل اكبر ويمارسون رياضة اكثر او ربما يكونون افضل حالا من الناحية المالية وقد تؤثر اي من هذه العوامل على مدى احتمال اصابة الاشخاص بالسكري [4] ولكن الباحثة باتريس كارتر من وحدة ابحاث السكري في جامعة لشستر قالت ان "هذه البيانات تشير الى ان الخضروات الورقية هي المفتاح" [5]

وقالت كارتر عبر الهاتف "الفواكه والخضروات كلها جيدة ولكن البيانات تظهر بشكل ملحوظ ان الخضروات الورقية مفيدة بشكل ملفت ومن ثم فهناك مبرر لاجراء مزيد من الابحاث ."

واضافت ان الخضروات الورقية تحتوي على مضادات اكسدة وماغنسيوم والاحماض الدهنية اوميغا 3 وكلها ثبت ان لها فوائد صحية [6] ويعاني ما يقدر بنحو 180 مليون شخص من السكري في شتى انحاء العالم [7] وترتفع تكاليف رعاية هؤلاء الاشخاص في الدول الغنية واصبحت عبئا متزايدا في الدول النامية ايضا .

المصدر : رويترز