

حبوبات و بهبود کنترل قند خون

دیابت یک بیماری مزمن است که با بالا رفتن میزان قند خون در افراد مرتبط است. افراد مبتلا به دیابت نوع 1 و دیابت نوع 2 باید میزان قند ورودی خود را کنترل کنند. رژیم غذایی، یکی از مهم ترین راه های پیشگیری و کنترل این بیماری است. حبوبات یکی از کم کالری ترین مواد غذایی مناسب برای این افراد است. حبوبات دانه هایی از خانواده گیاهان غنی از فیبر هستند که معمولا در همه ی رژیم های غذایی در سراسر دنیا مرف می شود، باید عنوان کرد که حبوبات به عنوان منبع پروتئین در رژیم های گیاهخواری یک جایگزین مناسب برای گوشت است.



انواع حبوبات، مواد معدنی مختلف دارد، حبوبات از خطر ابتلا به فشار خون بالا جلوگیری می کند و همچنین چون بیماران دیابتی در معرض ابتلا به بیماری های قلبی بیش از دیگران هستند از بیماری قلبی در افراد دیابتی جلوگیری می کند.

حبوباتی مانند نخود، عدس و لوبیا از جمله حبوباتی هستند که برای افراد دیابتی مناسب اند.

مطالعات قلبی نشان داده اند که مواد غذایی دارای نمایه گلیسمی پایین با کنترل بهتر قند خون در بیماران دیابت نوع 2 مرتبط اند. این دسته از مواد غذایی به عنوان جزء ضروری در بسیاری دستورالعمل های تغذیه ای بیماران مبتلا به دیابت وجود دارند. از مواد غذایی با نمایه گلیسمی پایین می توان به انواع حبوبات اشاره کرد. درواقع مصرف مقادیر فراوان لوبیا، عدس، نخود و دیگر حبوبات کمک به بهبود کنترل قند خون و کاهش ریسک بیماری قلبی عروقی در بیماران مبتلا به این نوع دیابت می کند.



در همین راستا مطالعه ای که به تازگی در مجله Arch Intern Med چاپ رسیده است به تعیین کمیت این ویژگی پرداخته است. مطالعه ای تصادفی و کنترل شده با 121 بیمار مبتلا به دیابت تیپ 2 در جهت بررسی اثر دریافت بیشتر حبوبات بر کنترل قند خون، سطوح لیپید خون و فشار خون صورت گرفت. افراد شرکت کننده به طور تصادفی در دو گروه قرار گرفتند: 1. گروه حبوبات که افراد تشویق به مصرف بیشتر حبوبات (حداقل 1 فنجان در روز برای مدت 3 ماه) می شدند؛ و 2. گروه فیبر نا محلول که افراد تشویق به مصرف بیشتر فیبر نامحلول

(مانند مواد غذایی گندم کامل برای مدت 3 ماه) می شدند. محققین مطالعه بیان داشتند که مصرف حدود 1 فنجان در روز حبوبات (190 گرم) منتج به کاهش بیشتر (5/0 درصدی) هموگلوبین A1c و نیز فشار خون نسبت به گروه دیگر شد که کاهش فشار خون خود منجر به کاهش ریسک بیماری قلبی عروقی گردید. یافته های به دست آمده، مصرف حبوبات را هم با بهبود [کنترل قند خون](#) و هم با کاهش ریسک بیماری قلبی عروقی (CHD) مرتبط می سازد که بسیار حائز اهمیت است، چراکه [دیابت شیرین نوع 2](#) با سرعت بالایی در جوامع شهری در حال افزایش است. این در حالی است که در گذشته برخلاف امروز، دریافت بالای لوبیا به شکل سنتی وجود داشته است.



نکته عملی: بایستی مصرف حبوبات در جوامع شهری در کنار اصلاح رژیم غذایی غربی حمایت شده و نیاز به گزینه های مورد قبول غذایی برآورده شود. در حقیقت چنانچه افراد دریافت غذاهای بر پایه حبوبات را که از گزینه های مطلوب غذایی به شمار می روند را افزایش دهند، **تنظیم قند خون** بهتری خواهند داشت.