

التغذية

ناتالي غرّة

معدّل وفياته تخطّى 1,5 مليون مريض عام 2012
السكري وطرق التخفيف من مخاطره

يعاني أكثر من 420 مليون شخص في كل انحاء العالم، وأكثر من 29 مليوناً في الولايات المتحدة الأميركية وحدها، من داء السكري والأمراض المتأتية منه. تعمل مراكز البحوث الطبية والمختبرات على تطوير وسائل المعالجات للمصابين بهذا المرض والتخفيف من معاناتهم

اشارت منظمة الصحة العالمية الى ان معدل الوفيات التي تسبب فيها مرض السكري وصل الى أكثر من 1.5 مليون مريض في العام 2012. يعد هذا المرض في الولايات المتحدة الأميركية من أكثر الاسباب الرئيسية للوفاة، اذ يسجل نحو 80 الف حالة وفاة سنويا، وفقا لآخر الاحصاءات التي اصدرتها مراكز مكافحة الأمراض والوقاية (CDC).

يحاول الذين يعانون من مرض السكري اختيار انواع الطعام التي ينصحهم بها اختصاصيو التغذية والاطباء المعالجون. معظم المرضى يسألون بشكل خاص عن الفاكهة والخضروات، وهم على دراية تامة بأن تناول انواع الفاكهة والخضروات

فوائد الفاكهة والخضروات تعد الفاكهة والخضروات الطازجة من

انواع المأكولات الصحية لكل انسان، لاسيما اولئك المصابين بداء السكري الذين قد يمتنعون عن تناول الفاكهة الطازجة بسبب المحتوى المرتفع لمادة السكر فيها، وسنشدد على شرح هذه المسألة واهميتها وتبسيط الضوء عليها.

اولى منافع استهلاك الفاكهة انه يخفف من خطر حصول مضاعفات عند مرضى السكري. في هذا الاطار، اشارت دراسة الى ان عددا من الباحثين قاموا باجراء فحوص مخبرية على ما يقارب 500 الف شخص في الصين، على الاثار المتأتية من استهلاك الفاكهة. تراوحت اعمار المشاركين فيها بين 30 و79 سنة، ويقطنون في 10 مناطق متنوعة في جميع انحاء الصين. تمت متابعة المشاركين سريريا لمدة 7 سنوات تقريبا، وخلال هذه الفترة تم تحديد 9050 اصابة بمرض السكري بين المشاركين الذين لم يكونوا قد اصيبوا به في بداية الدراسة.

هل يساعدك
الماغنيزيوم
على النوم؟

وجدت بعض الدراسات ان ثمة صلة بين مستويات منخفضة من الماغنيزيوم، وهو معدن اساسي يلعب دورا حاسما في مجموعة واسعة من العمليات الجسدية واضطرابات النوم. لكن اذا كنت قلقا من انك لا تحصل على ما يكفي من الماغنيزيوم، فان تغيير حميتك قد يكون خيارا افضل من تناول مكمل غذائي.

يتوافر المعدن على نطاق واسع في كل من الاغذية النباتية والحيوانية، وتحد الكلى من افراز الماغنيزيوم في البول، لذا فان النقص نادر في الاشخاص الاصحاء. تعد الخضروات والمكسرات والبقوليات والحبوب الكاملة مصادر جيدة للماغنيزيوم، علما ان الاسماك والدجاج ولحم البقر تحتوي ايضا على هذه المادة. اما البالغون الاكبر سنا والاشخاص الذين يعانون

من اضطرابات معينة، مثل داء السكري من النوع الثاني والأمراض المعوية والادمان على الكحول، فقد لا يكون لديهم كميات كافية منه.

ارتبط نقص الماغنيزيوم بمستويات اعلى بالتوتر والقلق، وصعوبة الاسترخاء والراحة، وهي عناصر اساسية للحصول على نوم جيد في الليل.

اذا كنت تشك في نقص الماغنيزيوم او تريد تناول مكملات منه، فتحدث اولاً الى الطبيب، لان الماغنيزيوم يمكن ان يتفاعل بشكل سيء مع ادوية اخرى، وقد يؤدي تناول كميات كبيرة من مكملاته الى تقلص في المعدة والاسهال والغثيان. يقول الاطباء ان تناول الخضروات الخضر والبقوليات والمكسرات والبذور والحبوب الكاملة في نظامك الغذائي، قد يكون الخيار الافضل.

لديهم انخفاض بنسبة 0.2% من خطر الإصابة بمرض السكري على مدى 5 سنوات، وان الاشخاص الذين تم تشخيص اصابتهم بالسكري لديهم انخفاض مطلق بنسبة 1.9% من خطر الوفاة لاسباب عدة. تشير النتائج الى ان تناول كميات اكبر من

في المجموع. قال 18.8% من المشاركين انهم يستهلكون الفاكهة الطازجة يوميا، وافاد 6.4% انهم لم يستهلكوها ابدا او نادرا.

تبين لفريق البحث ان الاشخاص الذين لم يصابوا بداء السكري في بداية الدراسة، وكانوا يستهلكون فاكهة طازجة بكميات كبيرة، كان خطر الإصابة بمرض السكري لديهم اقل بكثير. كما ان اولئك الذين كانوا مصابين بهذا المرض (في بداية الدراسة)، ويستهلكون كميات كبيرة من الفاكهة، بات لديهم خطر اقل بكثير للوفاة من اي سبب، فضلا عن انخفاض مخاطر الإصابة بمضاعفات القلب والاعوية الدموية.

وفي شكل اكثر تحديدا، ومقارنة بالمشاركين الاخرين في الدراسة، فان اولئك الذين يستهلكون الفاكهة الطازجة يوميا لديهم خطر اقل بنسبة 12% من الإصابة بمرض السكري.

اما المشاركون في الدراسة الذين اصيبوا بالسكري في الاساس، ويستهلكون فاكهة طازجة أكثر من ثلاث مرات في الاسبوع، فقد باتوا معرضين لخطر الوفاة بنسبة اقل من 17%، ولخطر الإصابة بمضاعفات القلب والاعوية الدموية الثانوية والرئيسية بنسبة اقل من 28%.

هذا يعني ان مستهلكي الفاكهة يوميا

الفاكهة الطازجة قد يكون مفيدا للوقاية الاولى من مرض السكري، وخصوصا بالنسبة الى الافراد الذين تطور لديهم هذا المرض، علما ان فرض قيود على استهلاك الفاكهة الطازجة، وهو امر شائع في اجزاء كثيرة من العالم، لا ينبغي تشجيعه.

كنز غذائي لمرضى السكري

وجدت بعض الدراسات ان ثمة صلة بين مستويات منخفضة من الماغنيزيوم، وهو معدن اساسي يلعب دورا حاسما في مجموعة واسعة من العمليات الجسدية واضطرابات النوم. لكن اذا كنت قلقا من انك لا تحصل على ما يكفي من الماغنيزيوم، فان تغيير حميتك قد يكون خيارا افضل من تناول مكمل غذائي.

يتوافر المعدن على نطاق واسع في كل من الاغذية النباتية والحيوانية، وتحد الكلى من افراز الماغنيزيوم في البول، لذا فان النقص نادر في الاشخاص الاصحاء. تعد الخضروات والمكسرات والبقوليات والحبوب الكاملة مصادر جيدة للماغنيزيوم، علما ان الاسماك والدجاج ولحم البقر تحتوي ايضا على هذه المادة. اما البالغون الاكبر سنا والاشخاص الذين يعانون من اضطرابات معينة، مثل داء السكري من النوع الثاني والأمراض المعوية والادمان على الكحول، فقد لا يكون لديهم كميات كافية منه.

ارتبط نقص الماغنيزيوم بمستويات اعلى بالتوتر والقلق، وصعوبة الاسترخاء والراحة، وهي عناصر اساسية للحصول على نوم جيد في الليل.

اذا كنت تشك في نقص الماغنيزيوم او تريد تناول مكملات منه، فتحدث اولاً الى الطبيب، لان الماغنيزيوم يمكن ان يتفاعل بشكل سيء مع ادوية اخرى، وقد يؤدي تناول كميات كبيرة من مكملاته الى تقلص في المعدة والاسهال والغثيان. يقول الاطباء ان تناول الخضروات الخضر والبقوليات والمكسرات والبذور والحبوب الكاملة في نظامك الغذائي، قد يكون الخيار الافضل.

