دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی نیشابور

مصرف برنج قهوه ای احتمال ابتلا به دیابت را کاهش می دهد

مدیرگروه واحد بهبود تغذیه جامعه معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی نیشابور از ارتباط مثبت بین مصرف برنج سفید و خطر ابتلاء به دیابت نوع 2، و نیز ارتباط معکوس مصرف برنج قهوه ای با خطر ابتلاء به دیابت نوع 2 بر اساس نتایج یک مطالعه سیستماتیک خبر داد.

مهندس شورورزی با بیان اینکه شیوع دیابت نوع 2 در سراسر جهان، به ویژه در کشورهای کم درآمد و با درآمد متوسط، در حال افزایش است گفت: از آنجایی که برنج یک غذای اصلی در بسیاری از فرهنگ هاست و در اکثر رژیم های غذایی آسیایی غالب است، این فرضیه وجود دارد که بهبود کیفیت رژیم غذایی با جایگزینی برنج قهوه ای بجای برنج سفید می تواند نقش مهمی در پیشگیری از دیابت نوع 2 داشته باشد.

وی در ادامه افزود: برنج سفید محصول پالایش و صیقل دادن دانه های برنج با حذف لایه های بیرونی سبوس و جوانه است و

1 / 3

Phoca PDF

[illegible]

Phoca PDF

[illegible] 2 [illegible].

[illegible]

Phoca PDF