

المكسرات مفيدة لمرضى السكري



كشفت دراسة حديثة أن تناول أونصتين (الأونصة نحو 28 غراماً) من المكسرات يومياً بدلاً من الكربوهيدرات، قد يفيد مرضى السكري من النوع الثاني، إذ تعمل المكسرات على تقليل نسبة الكوليسترول الضار وتحسين ضبط معدل السكر في الدم.

ويذكر الدكتور كيرل كيندال، من جامعة تورونتو وأحد المشاركين في الدراسة، في تصريح أخير له أن «هناك عاملين مهمين في العناية بأمراض بالسكري، وهما: معدل السكر في الدم وصحة القلب».

واشتملت الدراسة على 117 شخصاً مصابين بالسكري من النوع الثاني تم تقسيمهم بشكل عشوائي إلى ثلاث مجموعات. تناولت مجموعة أونصتين من المكسرات المختلفة وذلك بصورة يومية، وتناولت مجموعة أخرى فطيرة صحية، بينما تناولت المجموعة الثالثة جزءاً من المكسرات وجزءاً من فطيرة. وخلص الباحثون إلى أن الأفراد الذين اشتمل النظام الغذائي الخاص بهم على أونصتين من المكسرات أظهروا نتائج أفضل خاصة بمعدل السكر في الدم ومستوى الكوليسترول المنخفض الكثافة (الضار) بعد مرور ثلاثة أشهر، أكثر من أفراد المجموعتين الآخرين.

وتكونت المكسرات من مزيج من اللوز والفسق والجوز وجوز البقان والبندق والفول السوداني والكاجو والجوز الأسترالي غير المملح، وكانت من النوع الخام على الأغلب.

وتم إعداد الفطيرة من منتجات القمح وكانت محلاه بالتفاح المركز دون إضافة سكر. واشتملت الفطائر على نفس محتوى البروتين الذي تحتوي عليه المكسرات من خلال إضافة بياض البيض ومسحوق الحليب الخالي من الدسم. وبلغ عدد السعرات الحرارية التي تنتج من تناول الأحماض الدهنية الأحادية غير المشبعة التي توجد في المكسرات نفس عدد السعرات الحرارية للكربوهيدرات في الفطيرة. وطلب من المشتركين في هذه الدراسة التي استمرت لثلاثة أشهر أن يتناولوا أدوية السكري عن طريق الفم.

إن النتيجة الرئيسية التي بحث عنها الباحثون هي رصد تغير في أحد مؤشرات السيطرة على نسبة السكر في الدم الذي يعرف بـ«إتش بي إيه 1 سي» HbA1c. ووصف كيندال نتائج الدراسة بأنها «مثيرة للغاية وواعدة» لعلاج مرضى السكري من النوع الثاني. وذكر الباحثون أن انخفاض نسبة الـ«إتش بي إيه 1 سي» ازداد لدى المجموعة التي تناولت المكسرات فقط بالنسبة لغيرها من المجموعات الأخرى.

كما انخفض مستوى الكوليسترول الضار بصورة ملحوظة لدى من تناولوا أونصتين من المكسرات بالمقارنة بالمجموعة التي تناولت الفطائر. وقال الباحثون في الدراسة: «نخلص من هذا إلى أن المكسرات غير المملحة والخام والمحمصة الجافة مفيدة للتحكم في معدل السكر في الدم وسيولة الدم، ومن الممكن أن يتم استخدامها لزيادة جرعة الزيت النباتي والبروتين في النظم الغذائية الخاصة بمرضى السكري من النوع الثاني، وذلك كجزء من استراتيجية تحسين التحكم في السكري دون زيادة الوزن»، وفقاً لما نقله موقع «ويب ميد» الطبي الإلكتروني. وتم نشر الدراسة في عدد أغسطس (آب) الجاري من مجلة «ديابتس كير».