

ذیابیطس میں صرف صحت مند خوراک پر انحصار

<?xml encoding="UTF-8">



ذیابیطس میں صرف صحت مند خوراک پر انحصار سے کوئی فائدہ نہیں، تحقیق

میساجوسٹس: امریکا میں محققین کی جانب سے کی گئی ایک تحقیق میں انکشاف ہوا ہے کہ محض صحت بخش غذا پر گزارا ٹائپ 2 ذیابیطس کے مرض کو قابو میں نہیں لاسکتا۔

میساجوسٹس انسٹی ٹیوٹ آف ٹیکنالوجی کیمبرج کی سربراہی میں کی گئی تحقیق میں پتا چلا ہے کہ صرف صحت بخش خوراک کھانے سے ٹائپ 2 ذیابیطس کے مریضوں میں کوئی بہتری نہیں آتی۔

اس تحقیق کیلئے جو JAMA انٹرنل میڈیسن میں شائع ہوئی ہے، ٹیم نے ٹائپ 2 ذیابیطس کے 349 مریضوں پر آزمائش کی جو مرض کے لحاظ سے نامناسب اور غیرصحت بخش خوراک استعمال کر رہے تھے۔ بعد میں شرکا کو کچھ عرصے تک صحت بخش غذا استعمال کرنے کا سخت روٹین دیا گیا جس کا مقصد صحت مند خوراک کے ٹائپ 2 ذیابیطس پر پڑنے والے اثرات کا جائزہ لینا تھا؟

تحقیقی نتائج میں پایا گیا کہ 6 سے 12 ماہ میں کولیسٹرول، ٹرائگلیسرائڈز، فاسٹنگ گلوکوز یا بلڈ پریشر ٹیسٹ پر صحت مند غذا کے کوئی خاص مثبت اثرات مرتب نہیں ہوئے۔

اگرچہ یہ واضح نہیں ہوسکا کہ صحت مند اور محفوظ خوراک میں اضافے نے ان ٹیسٹوں میں سے کسی پر کوئی مثبت اثر کیوں نہیں ڈالا تاہم مطالعہ سے ظاہر ہوتا ہے کہ طویل عرصے تک غیر صحت بخش خوراک سے ہونے والے نقصانات کی آسانی سے تلافی نہیں کی جاسکتی۔ بالفاظ دیگر ٹائپ 2 ذیابیطس کا مرض صرف خوراک سے قابو میں نہیں لایا جاسکتا۔