

در این بررسی توصیه شده است که مصرف بعضی از مواد غذایی مثل نان سفید، ذرت و برنج را به منظور کاهش خطر ابتلا به سرطان ریه و بیماری‌های مزمن محدود و مواد غذایی مثل گندم، نان سیاه، بلغور و جو دو سر را جایگزین بعضی از مواد غذایی مضر کنیم

محققان دانشگاه تگزاس ایالات متحده آمریکا دریافتند



محققان دریافتند، مصرف زیاد کربوهیدرات‌ها منجر به ابتلا به سرطان ریه می‌شود.

به گزارش اسپادانا خبر و به نقل از خبرگزاری دانشجویان ایران (ایسنا) - منطقه خراسان، مطالعات جدید حاکی از آن است که مصرف غذاهایی با شاخص "گلیسمی" بالا مانند نان سفید، باگت، ذرت و برنج با افزایش خطر ابتلا به سرطان ریه در ارتباط است.

محققان این بررسی را در دانشگاه تگزاس در ایالات متحده آمریکا انجام دادند. این مطالعه شاخص قندخون و افزایش خطر ابتلا به سرطان ریه را مورد بررسی قرار داد.

نتایج بررسی‌ها نشان داد که خطر ابتلا به سرطان ریه در گروه‌هایی که هرگز سیگار نمی‌کشند هم افزایش می‌یابد.

در ایالات متحده آمریکا، سرطان ریه، دومین سرطان شایع در زنان و مردان است و شواهد حاکی از آن است که عامل غذایی خطر ابتلا به این سرطان را افزایش می‌دهد.

محققان اظهار کردند: مصرف میوه و سبزی در کاهش خطر ابتلا موثر است، اما افزایش مصرف گوشت قرمز و چربی در افزایش خطر ابتلا تاثیر دارد.

شاخص قند خون (GL) برای اندازه‌گیری کربوهیدرات در رژیم غذایی مورد استفاده است و نشان می‌دهد که چگونه قندخون بعد از غذا به سرعت بالا می‌رود.

"استفانی ملکونیان"، یکی از محققان این بررسی اظهار کرد: برای مشخص شدن ارتباط بین GL و خطر ابتلا به سرطان ریه، 1905 بیمار با سرطان ریه و 2413 فرد سالم مورد بررسی قرار گرفتند.

در این مطالعه 31 درصد افراد هرگز سیگار مصرف نکرده بودند، اما بیمار شدند که دلیل آن مصرف بیش از حد بعضی از مواد غذایی بود.

افزایش سطح GL با مصرف بعضی از مواد غذایی منجر به افزایش خطر ابتلا به سرطان ریه می‌شود.

در این بررسی توصیه شده است که مصرف بعضی از مواد غذایی مثل نان سفید، ذرت و برنج را به منظور کاهش خطر ابتلا به سرطان ریه و بیماری‌های مزمن محدود و مواد غذایی مثل گندم، نان سیاه، بلغور و جو دو سر را جایگزین بعضی از مواد غذایی مضر کنیم.

یافته‌های این بررسی در مجله Prevention and Biomarkers, Epidemiology Cancer منتشر شده است.

