

هنگامی که ما درباره دیابت فکر می کنیم اغلب به آن به عنوان موضوعی ارثی و یا با عامل ناشناخته نگاه می کنیم. همچنین می اندیشیم که دیابت تا پایان عمر همراه ما خواهد بود. آمار دیابت به شدت در حال افزایش است. در عین حال اخیراً پژوهش های هوشمندانه ای نیز در دست اجرا می باشد. تحقیقات به قدری جالب و مورد توجه هستند که ما احتیاج داریم معلومات و محفوظات خود را به دست فراموشی سپرده و دوباره شروع به اندیشیدن نماییم... دانش تغییر کرده است.

انواع دیابت

دیابت نوع 1: قبلاً "دیابت نوع نوجوانی" نام گرفته است. برابر توافق عموم هنگامیکه لوزالمعده توانایی تولید و ترشح انسولین ندارد به عنوان دیابت نوع 1 شناخته می گردد.

دیابت نوع 2: قبلاً "دیابت نوع بزرگسالان" نام گرفته است. در این نوع دیابت نیز کاهش تولید انسولین به اضافه مقاومت به عمل انسولین وجود دارد. شمار افراد مبتلا به دیابت چه از نوع نوجوانانی و یا نوع بزرگسالان به مرز هشدار دهنده ای رو به ازدیاد و گسترش است و در میان کودکان به طور شگفت آوری بیشتر متداول می باشد. دیابت کلمه ای یونانی و به معنای "عبور از میان" است.

این به عنوان سیر و روند عبور گلوکز از میان غشاء سلول شناخته شده است. گلوکز وقتی درون سلول قرار دارد می تواند برای استفاده های آتی ذخیره گردد و یا تبدیل به انرژی شود. گلوکز یکی از انواع کربوهیدرات ها است که برای ما از مهم ترین ها می باشد.

انسولین عوامانه به عنوان کاهش دهنده سطح قند خون شناخته شده است، لکن در واقع دارای طیف گسترده ای از فعالیت ها در بدن می باشد.

انسولین همچنین تعادل پتاسیم را کنترل می کند. پتاسیم یک ماده معدنی است که بدن برای انقباض عروق خونی از آن استفاده می نماید. هنگامی که پتاسیم تحت کنترل انسولین باشد بدن قادر است خون را به مناطقی که نیاز به گردش خون بیشتری است، مانند شکم در هنگام هضم غذا، منتقل کند. اگر سطح آن به طور مداوم بسیار زیاد باشد ما دارای فشار خون بالا خواهیم بود. همچنین کاهش گردش خون در اطراف خواهیم داشت که در نتیجه آن دست ها و پاها سرد هستند. چنانچه سطوح پتاسیم برای چندین ماه بالا باشد ما دچار عفونت یا همانطور که در میان بیماران دیابتی مشاهده می شود خواهیم بود.

انسولین رشد و تمایز سلولی را نیز کنترل می کند. ما در سرطان شاهد رشد غیر طبیعی سلول ها و تمایز سلولی هستیم جاییکه "شبه انسولین عوامل رشد" باعث رشد کنترل نشده تومور می گردند. اینجا جایی است که تحقیقات، دانش های بیشتری کشف خواهد کرد. انسولین برای بسیاری از فعالیت های بدن مهم است. ما می توانیم در مطالعه جزییات دیابت کاملاً ریز و عمیق شویم. لکن این باعث می گردد که در حقایق کهنه گیر کنیم. اجازه بدهید به بررسی موضوع و چرایی عدم تولید این هورمون مهم توسط لوزالمعده که انسولین نامیده شده بپردازیم.

برای درک انسولین ما نیاز به بررسی انواع گوناگون کربوهیدرات ها و چگونگی رفتار و کاربرد بدن کنیم. کربوهیدرات ها اشکال بسیاری دارند. آنها مولکول های آلی هستند که توسط گیاهان ساخته و حیوانات از طریق رژیم غذایی خود آنها را کسب می کنند. سه جزء اصلی مواد غذایی عبارتند از: چربی ها، پروتئین ها و کربوهیدرات ها. بزرگترین کربوهیدرات سلولز (فیبر) است که چوب، پنبه و کاغذ با زیرواحد بنیانی گلوکز از آن ساخته می شود. نشاسته نیز از گلوکز ساخته می شود که در برنج و سیب زمینی یافت می شود. بدن ما گلوکز را هضم کرده و سپس تحت نظارت انسولین جهت انرژی زندگی و بقا از آن استفاده می کند. ما قادر به تنظیم و یا نظارت مولکول کوچکتر به نام فروکتوز نمی باشیم. گلوکز، فروکتوز و گالاکتوز قند های ساده و یا بلوک های ساختمانی شکرهای بزرگتر و کربوهیدرات ها خوانده می شوند. گلوکز "قند خون"، گالاکتوز قند شیر و فروکتوز قند میوه می باشد.

در گذشته ما می اندیشیدیم که قندهای ساده، قندهای بد و قند های پیچیده، قند های خوب هستند. لکن ما در اشتباه بودیم. اخیراً ما در مورد شاخص سرعت کربوهیدرات ها (glycemic index) در بالا بری و ارتقاء قند خون صحبت می کنیم، لکن هنوز درست نمی اندیشیم. زیرا این فقط از میزان سرعت هضم و جذب کربوهیدرات ها در خون گفتگو می کند. نکته مهم تر اینست که کدام شکر برای سلامتی ما مفید است و کدام شکر به ما آسیب وارد می کند. بیشتر قندهای موجود در طبیعت از دو قند ساده متصل به هم تشکیل شده اند که دی ساکارید (دو قندی) نامیده می شوند.

"سه دی ساکارید مشترک وجود دارد، ساکارز، لاکتوز و مالتوز."

ساکارز -- قند معمولی و متداول مصرفی (گلوکز + فروکتوز)
لاکتوز -- قند عمده موجود در شیر (گلوکز + گالاکتوز)
مالتوز -- محصول هضم نشاسته (گلوکز + گلوکز)
قابل ذکر اینکه بدن ما تنها توانایی کنترل و استفاده از گلوکز را دارد.

فروکتوز

فروکتوز کوچکترین نوع قند و از همه شیرین تر می باشد. اغلب به آن "قند میوه" نیز گفته می شود. فروکتوز در سال 1970 میلادی به شکل تجاری و به عنوان یک قند فرآوری شده در دسترس صنایع غذایی قرار گرفت. فروکتوز 30 درصد از ساکارز (گلوکز + فروکتوز)، با وزن برابر، شیرین تر است و قابلیت حل آن در آب دو برابر بیشتر از گلوکز می باشد. فروکتوز در درجه حرارت پایین با ثبات تر است و در دمای بالا، 7 برابر سریعتر از گلوکز به رنگ برشته و قهوه ای در می آید. این برای پوشش و ظاهر مرغ پخته و یا گوشت کبابی مهم است. یکی از بزرگترین دستاوردهای صنایع قند سازی، تجزیه نشاسته ذرت و تهیه شربت ذرت با فروکتوز بالا می باشد. آنها موفق شدند فروکتوز خالص تا حد 90 درصدی را برای صنایع غذایی فراهم نمایند.

فروکتوز همان چیزی است که ما درباره آن به عنوان شکر تصفیه شده صحبت می کنیم. بدن ما قادر به نظارت بر فروکتوز به وسیله انسولین نمی باشد. وقتی ما فروکتوز مصرف می کنیم لوزالمعده نیازی به تولید انسولین نمی بیند. فروکتوز از نظر جسمی کوچکتر از گلوکز است بنابراین بدون هیچگونه کنترلی وارد سلول می گردد. سلول پس از اینکه پر از فروکتوز شد سیگنال می دهد که در اینجا به اندازه کافی شکر وجود دارد. نتیجتاً تولید انسولین در تلاش برای کاهش قند های سلولی متوقف می شود. این دیابت نوع 1 خوانده می شود.

اضافه گردد که فروکتوز یک کتون است. هنگامی که شمار کتون های خون زیاد می شوند ما مبادرت به دفع ادرار فراوان می کنیم. این تلاش بدن در رهایی از شر قند اضافی می باشد. قند در ادرار مشاهده می شود.

فروکتوز سلول ها را **مملو** از شکر می کند. سلول ها تلاش می کنند تا اضافه ها را به عنوان چربی ذخیره نمایند. سلول ها پس از ذخیره بیش از حد چربی، بطوریکه دیگر هیچگونه فضای خالی باقی نماند، شروع به رشد غیر قابل کنترل می نمایند. این همان چیزی است که در سرطان دیده می شود. گلوکز قند بزرگتر بر خلاف فروکتوز برای ورود به سلول نیاز به انسولین دارد. بنابراین سلول تحت کنترل انسولین مقدار محدودی گلوکز دریافت می کند. اگر سلول اندکی گلوکز اضافی داشته باشد مقداری به عنوان چربی ذخیره می گردد. حیوانات به وسیله انسولین می توانند انرژی و رشد را کنترل نمایند. انسولین توانایی محافظت از سلول در برابر انرژی بیش از حد شکر را دارد. گیاهان، از جمله قارچ ها (yeast) انسولین ندارند. رشد آنها تماما تحت تاثیر انرژی می باشد. آن هنگام که مقادیر زیادی فروکتوز در بدن باشد ما شاهد رشد وحشیانه قارچ ها خواهیم بود.

از کجا ما دچار قارچ ها می شویم؟ ما همه حامل قارچ ها هستیم. ما آن ها را با عناوین جوش های پوشک بچه، خارش و سوزش ناحیه تناسلی، عفونت قارچی پا و ذرات گرد و غبار هوا برد دریافت می کنیم. غذای مورد علاقه قارچ ها فروکتوز است. با وجود این همه فروکتوز های اضافی که در اطراف ما شناورند قارچ ها به آسانی رشد می کنند و ما دچار عفونت های ثانویه می گردیم. برخی از این عفونت ها شامل عفونت های مثانه و پا می باشند. پنجاه درصد از جراحی های قطع عضو در کانادا متعلق به قطع پای افراد دیابتی می باشد. در آزمایشگاه های پزشکی برای القاء دیابت به حیوانات آزمایشگاهی معمول است که حیوانات را با رژیم غذایی حاوی فروکتوز بالا تغذیه می نمایند. مقدار فروکتوز موجود در دو عدد سیب معادل یک عدد نوشابه می باشد. **توجه کنید که چه تعداد از بچه ها آب سیب می نوشند و چه تعداد از بچه ها در شرف ابتلا به دیابت می باشند. من از تصور اینکه در یک لیوان آب سیب چه مقدار فروکتوز وجود دارد به خود می لرزم. توجه کنید که چه تعداد از خوراکی ها با آب سیب شیرین می شوند و به نام محصولات ارگانیک و طبیعی عرضه می گردند. مقدار فروکتوز موجود در دو عدد سیب معادل یک عدد نوشابه می باشد.**

فروکتوز در مطالعات پزشکی علت و دلیل افزایش کلسترول بد، افزایش اسید اوریک (نقرس)، افزایش اسهال، افزایش مقاومت به انسولین، افزایش دفع آهن، افزایش کلسیم در کلیه، ایجاد ناراحتی های روده ای، تحریک سوء جذب، و کاهش کلاژن در پوست شناخته شده است. فروکتوز آسان تر از گلوکز به چربی تبدیل می شود، بیشتر از گلوکز تی پی (ATP) را حذف و همچنین متابولیسم مس را مهار می کند. هنگامی که ما فروکتوز می خوریم مغز ما سیگنالی مبنی بر خوردن غذا نمی زند بنابراین ما همچنان احساس گرسنگی می کنیم میل و احتیاج شدید به غذا در ما بوجود آمده و گسترش می یابد. به همین منظور است که گفته می شود - از مصرف قند و شکر پروسه شده اجتناب شود یعنی از فروکتوز اجتناب شود.

من مردم را به خوردن گلوکز ساده مانند آنچه در نشاسته سیب زمینی و برنج یافت می شود تشویق کرده و آنان را از خوردن میوه و غلات به ویژه مواد غذایی تهیه شده از جو و جو دوسر بر حذر می دارم. من شاهد بودم که شخصی دیابت داشت. دکترش به او توصیه نمود که روزانه میوه هایی که سطح قند خون را {شاخص قند خون (glycemic index)} با سرعت کمتری بالا می برند مصرف کند و خوردن برنج را متوقف نماید. او پس از چهار ماه به مدت 8 روز در کما دیابت بود. آنگاه او چند مکمل مصرف کرد و شروع به خوردن برنج نمود و خوردن میوه را متوقف کرد. او در ظرف مدت یک ماه دیگر دارو مصرف نکرد و قند خونسش نیز نرمال شده بود. مخلوط و همراه کردن نشاسته با پروتئین و چربی باعث جذب آهسته قند ها می شود و به لوزالمعده فرصت می دهد تا انسولین جهت تنظیم گلوکز تولید نماید.

لکن به یاد داشته باشید؛ زیاده روی در هیچ چیزی برای سلامتی مفید نمی باشد.

تلفن تماس در تهران: 44328851
alisafarianca@gmail.com
www.fixyourbody.net

www.reboundhealth.com
info@reboundhealth.com
www.rebounddiet.com