

## برنج ایرانی غذایی مناسب برای مبتلایان به دیابت

دکتر فروغ اعظم طالبان - مینا اسماعیلی - ناصر ولایی

مصرف خوارکی هایی که کمتر موجب افزایش قندخون پس از غذا می شوند برای بیماران دیابتی پیشنهاد می شود. برنج یکی از خوراکیهای پرمصرف در برنامه غذایی روزانه ایرانیان است و پیشنهاد استفاده از آن برای مبتلایان به دیابت همواره باشک و تردید صورت می گیرد. با توجه به این امر که نمایه گلیسمی (GI) یا افزایش قندخون، پس از مصرف برنجهای ایرانی در مبتلایان به دیابت ناشناخته بود، این بررسی در راستای تحقیقات تغذیه کشور صورت گرفت و نمایه گلیسمی برنج صدری درجه یک، برنج طارم به صورت آبکش و کته، برنج بی نام درجه ۲ و برنج کام فیروزی ( بومی استان فارس ) اندازه گیری شد.

**روش تحقیق:** ابتدا ترکیب شیمیایی برنجهای مورد آزمایش با روش AOAC تعیین شد و مقدار دقیق کربوهیدرات موجود در آنها محاسبه گردید.

گروههای ۱۲ نفره از مبتلایان به دیابت نوع دو پس از یک شب ناشتا بودن به اندازه ای از هر برنج دریافت کردند که دارای ۵۰ و یا ۲۵ گرم کربوهیدرات قابل دسترس باشد. قند خون بیماران در دقیقه صفر ( پیش از مصرف )، ۶۰ و ۱۲۰ دقیقه پس از مصرف برنج اندازه گیری شد. افزایش قند خون به صورت درصد سطح زیر منحنی نسبت به همان مقدار کربوهیدرات نان سفید (غذای استاندارد) سنجیده شد. هر کدام از برنجها در دونوبت و با فاصله زمانی ۲ - ۳ روز بر همان افراد آزمایش گردید و میزان قند هرنوبت نیز در دونمونه خون تعیین شد. عدد نهایی از میانگین دوروز آزمایش و دونمونه خون به دست آمد. برای مقایسه آماری از آزمون ANOVA استفاده شد. انواع برنج پیش از مصرف در آب با ۲٪ نمک پخته شد.

**یافته ها:** نمایه گلیسمی برنجهای مورد آزمایش به ترتیب عبارت بود از : برنج کام فیروزی  $87 \pm 8$ ، برنج صدری درجه یک  $58 \pm 3$ ، برنج طارم آبکش  $57 \pm 4$ ، برنج طارم کته  $49 \pm 7$  و برنج بی نام درجه دو  $42 \pm 3$ .

**بحث و نتیجه گیری:** طی پژوهشهای صورت گرفته در کشورهای گوناگون، نمایه گلیسمی انواع برنج از ۵۴ تا ۱۲۱ گزارش گردیده است. این پدیده به سبب تفاوت در نسبت بین آمیلوز به آمیلوپکتین موجود در نشاسته برنج است. با توجه به این امر که برنجهای ایرانی دارای نمایه گلیسمی پایین هستند. لذا مصرف آنها موجب افزایش ناگهانی قندخون نمی شود و حذف آنها از برنامه غذایی روزانه مبتلایان به دیابت ضروری نیست. بیماران می توانند در محدوده میزان کربوهیدرات مجاز روزانه، از مقداری برنج نیز استفاده نمایند.