Medya irtibat: Berk Ütkü

Promedia Halkla İlişkiler

[berku@promedia.com.tr](mailto:Anna.Hazen@edelman.com)

Tel: 0212 465 70 00

**Yeni araştırma Ceviz Tüketenlerde Tip 2 Diyabetin Daha Az Görübileceğini Gösteriyor**

*ABD yetişkin nüfusundan alınan büyük örneklem verileri ceviz yeme ile tip 2 diyabet arasında bağlantı olabileceğini ortaya koydu*

**FOLSOM, Kaliforniya, 2 Temmuz 2018** –34,000’den fazla yetişkin Amerikalıyı kapsayan yeni epidemiyolojik araştırma, ceviz tüketenlerin, ceviz yemeyen yetişkinlere kıyasla tip 2 diyabet ile karşılaşma riskinin yarı yarıya olabileceğini gösteriyor 1. Los Angeles Kaliforniya Üniversitesi (UCLA) araştırmasına göre ceviz tüketenlerin günlük ortalama tüketimi 1.5 yemek kaşığı. Ceviz tüketiminin iki katına çıkarılması (3 yemek kaşığı tüketim) tip 2 diyabetin %47 daha az görülmesiyle ilişkilendirildi. Bu miktardaki ceviz tüketimi, bir ons veya dört yemek kaşığı seviyesindeki tavsiye edilen tüketim miktarına yakındır. Araştırmacılar, iki katına çıkarılan tüketimin ötesindeki etkiyi incelemediler.

Araştırmacılar, ABD nüfusundan büyük bir örneklem çeken Ulusal Sağlık ve Beslenme Tetkik Anketinden (NHANES) alınan verileri inceledi. Bu araştırmada, 18-85 yaş arası 34,121 yetişkine günlük tüketimleri ile daha önce diyabet teşhisi konup konmadığı veya diyabet için bir ilaç kullanıp kullanmadıkları soruldu. Bireyler ayrıca, diyabet için açlık plazma glukozu ve hemoglobin A1c dahil olmak üzere sıradan laboratuvar ölçümleri ile tetkik edildi. Ceviz tükettiğini belirtenler, yaş, cinsiyet, ırk, eğitim, BMI (vücut kütle endeksi) ve fiziksel aktivite miktarından bağımsız olarak herhangi bir kuru yemiş tüketmediğini belirtenlere kıyasla daha düşük tip 2 diyabet riski gösterdi.

**Diyetlere Ceviz Dahil Edilmeli**

“Los Angeles Kaliforniya Üniversitesi David Geffen Tıp Fakültesinden Dr. Lenore Arab “bu bulgular, diyabet riskini azaltmaya yardımcı gıda bazlı rehberliğe yönelik daha fazla kanıt sunuyor” diyor. “Bu çalışmada, ceviz tüketicileri ile tip 2 diyabetin daha az bulunması arasında görülen güçlü bağlantı, cevizin diyete dahil edilmesine yönelik ek bir gerekçedir. Diğer araştırmalar cevizin bilişsel fonksiyon ve kalp sağlığı için de faydalı olabileceğini gösteriyor.”Dedi.

Diyabetli bireyler sıklıkla, kalp rahatsızlığı ve krizi riskini artıran yüksek kan basıncına, kolesterole veya trigliserite sahiptir. Daha önceki araştırmalar, ceviz tüketimi ile kardiyovasküler sağlık ve diyabet arasındaki ilişkiyi inceledi. Bu çalışma bulguları, cevizin diyabet riskini azaltmaya yardımcı sağlıklı bir diyetin parçası olma rolünü desteklemektedir.

Cevizin sağlık faydası sağlayan sayısız özelliklerinden biri de cevizin, bitki bazlı omega 3 yağ asidi alfa-linolenik asit (2.5 gram/ons) içeren ve tavsiye edilen çoklu doymamış yağ (13 gram/ons) açısından zengin bir kaynak olmasıdır.

Herhangi bir bilimsel araştırmada olduğu gibi, bazı araştırma kısıtları dikkate alınmalıdır. Katılımcılara, olağan tüketim biçimini tam olarak yansıtmayabilecek bir veya iki günlük diyet tercihleri soruldu. Araştırmanın bölümler arası niteliği nedeniyle bulgular neden sonuç ilişkisini kanıtlayamıyor.

***Referans:***

1 Arab L, Dhaliwal SK, Martin CJ, et al. ceviz tüketimi ve diyabet riski arasındaki ilişki [21 Haziran 2018 tarihli basım öncesi çevrimiçi yayın]. Diyabet*Metab Res Rev*. doi.org/10.1002/dmrr.3031

###