مفاجأة... البروتين والدهون يحفزان الأنسولين أكثر من الكربوهيدرات!

توصلت دراسة جديدة إلى أن "بعض الأشخاص ينتجون المزيد من الأنسولين استجابة للبروتينات والدهون مقارنة بالكربوهيدرات".

وتشير النتائج إلى أن "إنتاج الأنسولين يختلف من شخص لآخر بتفاوت أكثر مما كان يُعتقد في البداية، وهو الاكتشاف الذي يمهد الطريق لعلاج كل حالة على حدة من خلال نظام غذائي محدد، وفقًا لما نشره موقع New Atlas دورية عن لاًنق Cell Metabolism".

ومع هضم الطعام وإطلاق العناصر الغذائية، تفرز خلايا الجزر في البنكرياس الأنسولين لدفع سكر الدم إلى خلايا الجسم لاستخدامه كطاقة. والمحرك الرئيسي لإفراز الأنسولين هو الغلوكوز، الذي ينتج عند تكسير الكربوهيدرات. لكن مازال التأثير، الذي يمكن أن يحدث بسبب الفئات الرئيسية الأخرى من المغذيات الكبرى مثل البروتينات والدهون، على إنتاج الأنسولين غير مستكشف نسبيًا.

وأجرى باحثون من جامعة كولومبيا البريطانية في كندا أول دراسة واسعة النطاق تقارن كيف ينتج

الأشخاص المختلفون الأنسولين استجابة لكل من المغذيات الكبرى الثلاثة واكتشفوا أنه بالنسبة لبعضهم، فإن البروتينات والدهون لها تأثير أقوى من الغلوكوز.

وقال جيمس جونسون، أستاذ العلوم الخلوية والفسيولوجية في جامعة كولومبيا البريطانية والباحث المشارك في الدراسة إن: "الغلوكوز هو المحرك المعروف للأنسولين، لكن تكمن المفاجأة في اكتشاف مثل هذا التباين العالي، حيث أظهر بعض الأفراد استجابة قوية للبروتينات، والبعض الآخر للدهون، والتي لم تُوصَف من قبل".

وبدورها، قالت جيلينا كوليك، الباحثة المشاركة في مختبر جونسون بجامعة كولومبيا البريطانية والباحثة الرئيسية للدراسة: "يتحدى هذا البحث الاعتقاد السائد منذ فترة طويلة بأن الدهون لها تأثيرات ضئيلة على إطلاق الأنسولين لدى الجميع"، مشيرة إلى أنه "مع فهم أفضل للدوافع الفردية لإنتاج الأنسولين لدى الشخص، يمكن تقديم إرشادات غذائية مخصصة من شأنها أن تساعد الأشخاص على التحكم في مستويات السكر في الدم والأنسولين بشكل أفضل".

واضافت أن: "هذا يعزز حقا من صحة فرضية أن الأنظمة الغذائية الغنية بالبروتين يمكن أن تكون لها فوائد علاجية لمرضى السكري من النوع 2، ويسلط الضوء على الحاجة إلى مزيد من البحث في إفراز الأنسولين المحفز بالبروتين".

ويقول الباحثون إنه "في المستقبل يمكن استخدام الاختبارات الجينية لتحديد ما إذا كانت استجابة الأنسولين لدى شخص ما ناجمة عن عنصر غذائي معين".

وفي الوقت نفسه، يأملون مواصلة أبحاثهم من خلال إجراء دراسات سريرية على الأشخاص الأصحاء، وأولئك المصابين بداء السكري من النوع 2 لاختبار استجابة الأنسولين للمغذيات الكبرى في بيئة واقعية.