

نشست علمی تخصصی هنر، معماری و شهرسازی عصر پنجشنبه‌ها

محل برگزاری: سالن اجتماعات مهندسين مشاور هرم پی

زمان: پنجشنبه ۵ مهرماه سال ۱۳۹۷

عنوان: سبک زندگی، سالم و ساده

سخنرانان و اعضای پنل: دکتر داریوش فرهود و شقایق زکایی

چکیده‌ای از سخنرانی‌ها:

سخنران اول: دکتر داریوش فرهود

منظور از سبک زندگی این نیست که چطور لباس بپوشیم، چطور زندگی کنیم ولی همه اینها به این داستان برمی‌گردد. سبک زندگی به عنوان مثال می‌گویند عروسی‌ها را ساده بگیرید و جهیزیه کمتر بدهید اینها چیزهایی است که زیاد گفته می‌شود من از دیدگاه پزشکی به این قضیه نگاه می‌کنم. وقتی من علت بیمارها را بگویم خیلی اثر می‌گذارد روی سبک زندگی انسان‌ها و یا برعکس سبک زندگی در بیمارها. یکی از دانشجویان سابق بنده که ایشان پزشک شدن و رفتن آمریکا و خیلی هم ایشان باهوش هستند هر وقت می‌آیند ایران آن تبادل ذهنی یک مقالات جالبی برای من می‌آورد و که البته رفتار و نوع صحبت کردن ایشان دست خودش است.

پدر کارپولوژی جهان گفته بود اگر شما بتوانید تا ۷۹ سال برسید از آن به بعد می‌توان گفت سبک زندگی اتفاق افتاده است. این را حدود ۴۰ سال پیش گفته است ولی اینطور نیست از ابتدا می‌شود گفت سبک زندگی، وقتی نوزادی به دنیا می‌آید یک سری بیماری‌های مادرزادی دارد در چند سال اول، مثل ناراحتی‌های قلبی و... که اگر از بین نرود شاید نوزاد فوت کند اما اگر جان سالم ببرد و جلوتر که بیایید تصادفات، سکته و... است که در زنان و مردان فرق می‌کند. بعد می‌آید جلوتر اگر بعضی بیماری‌های که دیر ظاهر می‌شود نمایان شود و اگر بیماری‌هایی مثل متابوکسی، قند و چاقی و دیابت را رد کند دیگه سالم خواهد بود. به همین دلیل است که آقایان روحانی به دلیل اینکه سبک زندگی سالمی دارند و آن ریتم زندگی‌شان تکرار می‌شود و سالم هستند و زندگی می‌کنند. ریتم زندگی بسیار مهم است که شاید شامل حال بنده هم شود، خود من ساعت ۴:۳۰ دقیقه بیدار می‌شوم ۵ صبح محل کارم هستم ۷:۳۰ دقیقه صبحانه می‌خورم و ساعت ۱۳:۰۰ ناهار می‌خورم و همینطور تکرار می‌شود. بعد از ظهر کمی استراحت می‌کنم و ۹ شب منزل هستم و ۹:۳۰ دقیقه شام سبکی می‌خورم و ساعت ۱۰ شب می‌خوابم. این برای من همیشه تکرار می‌شود و این تکرار شدن در زندگی من به قدری سالم و نگهدارنده برای کل بدن است.

به عنوان مثال اگر شما به کشور کانادا سفر کنید شما ۲ روز حداقل طول می‌کشد تا کاملاً هوش و حوس شما به خاطر زمان تغییر کرده به دست بیاید و بتوانید با تایم آنجا خود را تطابق دهید و بیشترین مسئله این است که نمی‌توانید فکر کنید ولی ما خودمان ریتم زندگی را به هم می‌زنیم تا نیمه شب بیدار می‌مانیم و صبح‌ها تا دیروقت می‌خوابیم.

اگر بخواهیم تقسیم کنیم که علت مرگ و میر انسان‌ها در چیست؟ ۸۰ درصد به خاطر بیماری‌های قلبی و عروقی، سرطان، دیابت و چاقی فوت می‌کنند. حالا بدون اینکه من صحبتی کنم خود شما سبک زندگی سالم را متوجه می‌شود برای اینکه به این بیماری‌ها مبتلا نشوید. سبک زندگی به خواب و غذا برمی‌گردد و از همه مهم‌تر استرس. در بین اینها بین ۶۰ تا ۷۰ درصد علل تمام این بیماری‌ها و مرگ و میر استرس است. استرس‌ها کوچک و بزرگ، حتی استرس‌هایی که خود مردم برای خودشان ایجاد می‌کنند.

عوامل مرگ و میر سالانه در ایران براساس گزارش سازمانی جهان بهداشت قلب و عروق است. البته در زنان و مردان با هم متفاوت است. نوع سرطان‌ها در زنان و مردان فرق می‌کند. نسبت مرگ و میر ناشی از بیماری‌ها را می‌توان بیمارهای قلبی و عروقی، سکته قلبی، سکته مغزی، فشار خود بالا، سایر بیماری‌ها است.

بیماری‌های قلبی و عروقی یک مقدار به ژنتیک برمی‌گردد. در اصل به سبک زندگی انسان‌ها برمی‌گردد. به عنوان مثال چه کسی در اینجا غذایش رعایت می‌کند مگر افرادی که یک مشکلی دارند به پزشک مراجعه کردند ارقام آزمایش‌ها که بسیار بالا و پایین شده دیگر نگران رعایت مواد غذایی در خود می‌شوند. در افراد مختلف متفاوت است نمک در بعضی‌ها فشار خود را بالا می‌برد و مشکل ایجاد می‌کند آن هم ژنتیکی است ولی در بعضی افراد مانند من هیچ مشکل پیش نمی‌آید و من باید مقداری نمک استفاده کنم و یا من شکر استفاده می‌کنم ولی شربنی اصلاً به

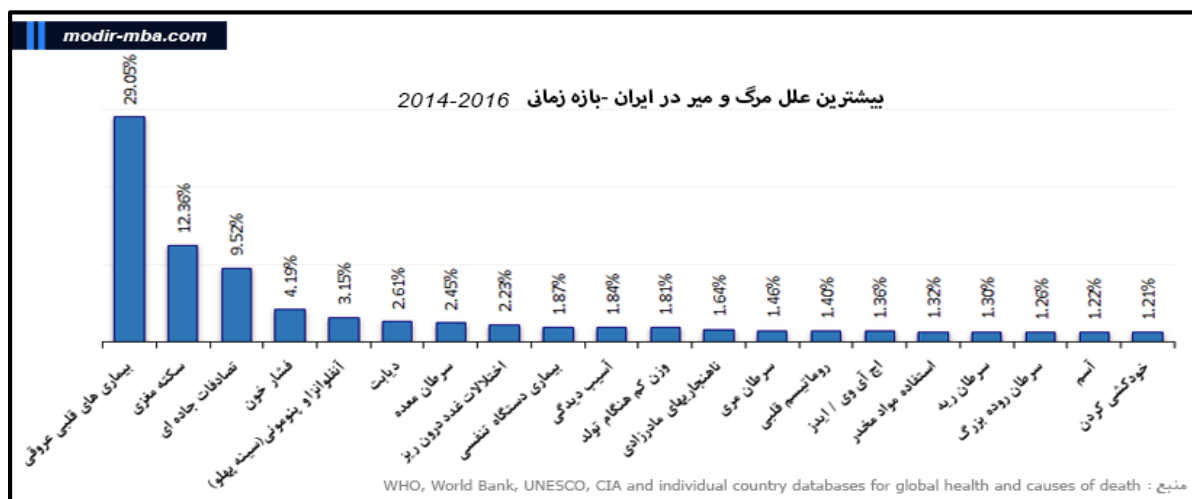
دلیل اینکه شکر روی بدن من واکنش منفی نشان نمی‌دهد. هر شخصی باید وضعیت سیستم خودش را خود پیدا کند و از سابقه بیماری‌های خانوادگی خود اطلاع داشته باشد.

حدود ۴۰ تا ۵۰ درصد از مرگ و میرها در کشور مربوط به بیماری‌های قلبی، دیابت و چاقی می‌باشد. که در ابتدا ژنتیکی مثل قند خون، فشار خون و ژن‌های بیماری مثل اضافه وزن و سبک زندگی ناسالم. علل ابتدا به بیماری‌های قلبی و عروقی می‌توان به دیابت، چاقی و افزایش وزن، فشار خون و استفاده از غذاها با چربی اشباع شده مانند فست فودها و سرخ کردن‌ها و مصرف غذاهای پرکالری و استفاده از رژیم غذایی بدون فیبر کافی. کم تحرکی، سیگار و قلیان، آلودگی‌ها، استرس‌های محیطی نام برد. چند چیز می‌تواند رسوب کند یکی چربی‌ها هستند که وضعیت خوبی و برای رسوب کلسیم ایجاد می‌کنند. کلسیم می‌تواند در غذاهای مختلف باشد و هم متابولیسم کلسیم به هم خورده باشد. البته کلسیم جاش در رگ نیست بلکه جاش در استخوان‌ها است. بعضی‌ها در استخوان‌ها ندارند و در رگ‌ها جایگزین شده، که بسیار اشتباه است و در سنین بالا تازه یادش می‌افتد و شروع به مصرف قرص‌های کلسیم می‌کنند. که باید خیلی مراقب باشید که این کلسیم در ۳ اتفاق ممکن است پیش بیاید.

ممکن است رسوب کند در مغز، حداقل فراموشی و سردرد و شاید سکته مغزی. یا رسوب کند در رگ‌های قلبی و یا رسوب کند در کلیه. اینها نکات بسیار ریز و کوچک است که باید دقت زیادی شود.

افرادی که فشار خون بالا دارند وقتی به پزشک مراجعه می‌کنند اول دارویی می‌دهند که فشار را سریعاً پایین بیاورند که یک اشتباه بزرگ است، فشار یعنی این مقدار فشار که لازم بوده که از خون رد شود. شما در این مواقع باید سعی کنید موانع را بردارید. اگر فشار خون را یک دفعه کم کنید یا خون به مغز نمی‌رسد که منجر به سکته مغزی، یا خون به قلب نمی‌رسد سکته قلبی و یا خون به کلیه‌ها نمی‌رسد و کلیه‌ها از کار می‌افتد و احتمال اینکه بیمار ظرف ۴۸ ساعت فوف کند است.

بیشترین علل مرگ و میر در ایران در بازه زمانی سال ۲۰۱۴ تا ۲۰۱۶ را در یک تصویر مشاهده می‌کنید.



در نازایی آمدن خانم‌ها را به دو گروه تقسیم کردند گروهی که مراقب آنها بودند و آزمایش می‌شدند، مراقب رژیم غذایی و ... گروهی که می‌گویند هر چقدر دوست دارید بنوشید و بخورید و محدودیتی وجود ندارد افرادی که مراقب غذا آنها بودند به مرور زمان وزن کم کردن، دیابت آنها از بین می‌رود و حتی باردار می‌شود و نازایی آنها برطرف می‌شود. حالا شما فرض کنید ایرانی‌ها چقدر غذا می‌خوردند تقریباً ۳ برابر آن چیزی که بدن نیازمند است که متأسفانه به دلیل رعایت نکردن و صحیح غذا نخوردن دچار بیماری‌های مختلفی مثل کبد چرب، قند و... می‌شوند.

یک داستان کوتاه بگویم می‌گویند حکیمی را دیدن که به درگاه خدواند طلب بخش می‌کند از او پرسیدند چه کردی که اینگونه از خدا طلب بخش می‌کنی گفت دکانی داشتم در بازار، یک زمانی بازار آتش گرفت وقتی رسیدیم و پرسیدم دکان من چه شد گفتن دکان شما سالم است و گفتم خدا را شکر. این شخص فقط برای اینکه دکان خودش سالم مانده شکر کرد و در حال حاضر غذاب می‌کشد که چرا دیگران برایش اهمیت نداشت که متأسفانه این رفتارها در ایرانی‌ها بسیار دیده می‌شود. در شمال کشور خودمان یک باران و برف می‌آید هموطن‌های خودمان به بقیه آب معدنی را ۱۰ هزار تومان می‌فرشد و این رفتارها فقط در ایران است و در ژاپن وجود ندارد و متأسفانه الان زمانه‌ای شده که افرادی که نیاز ندارند می‌خرند باید سعی کنیم در این زمان شادی من در غم دیگران نباشد. این اخلاق زندگی است، این سبک زندگی است. این سبک زندگی سالم و

ساده و اخلاق‌مند است.

حال کمی درباره سرطان‌ها صحبت کنیم اینکه سرطان چگونه شروع می‌شود، سلول‌ها چطور هستند و اینکه سلول‌ها پرکاری دارند و عواملی که شتاب‌دهنده سرطان هستند و ژن‌ها شتاب‌زده در وجود ما هستند. ژن‌های بازدارنده هم وجود دارند و هم در داخل بدن، یک عواملی داخلی شتاب‌دهنده و یکی عوامل هم بازدارنده هستند. هم در خارج از بدن و هم در داخل بدن. خارج از بدن مثل دود، استرس، نوع غذا، آرامش و غذاهای که آنتی اکسیدان دارند و ویتامین C دارند مثل گوجه فرنگی که بازدارنده هستند.

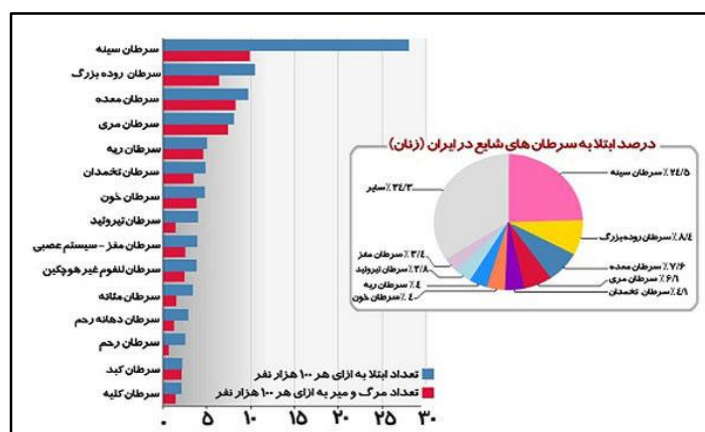
عوامل ایجاد کننده انواع سرطان که در وضعیت‌های مختلف فرق می‌کند مثلاً نوع سرطان در خانم‌ها و آقایان متفاوت است. که عبارتند از افزایش وزن، عدم فعالیت فیزیکی و تحرک، تغییر سبک زندگی، افزایش استرس، مصرف غذاهای دارای نیتروزامین بالا، شور، نمک سود و مصرف بیش از حد گوشت قرمز و فست فود، مصرف دخانیات (سیگار و قلیان)، هورمون‌ها، مشروبات الکلی، آلودگی هوا، تأثیر امواج و تشعشعات مضر، پرتوها و پرتونگاری نام برد.

اگر بخواهیم انواع سرطان‌ها را نام ببریم می‌توان به **کارسینوم** این سرطان در پوست یا در بافت‌هایی آغاز می‌شود که سطوح اندام‌های داخلی را می‌پوشانند. **سارکوم** سرطانی است که در استخوان، غضروف، چربی، عضله، عروق خونی یا سایر بافت‌های همبند آغاز می‌شود. **لوسمی** سرطانی است که در بافت‌های خون‌ساز مانند مغز استخوان شروع می‌شود و **لنفوم** و **میلوم** سرطانی که در سلول‌های دستگاه ایمنی آغاز می‌شود.

فرضیاتی است که اگر سن انسان همین‌طور بالا رود بعضی از سلول‌ها در درون خودشان که عوامل سرطان‌زا باشد، سن اگر بالا رود تخمین می‌زنند انسان می‌تواند تا ۱۵۰ سال عمر کند و اگر کسی به این سن برسد حتماً بر اثر سرطان خواهد مرد. این سلول‌ها آمادگی این را دارند که وقتی پیر می‌شود سرطانی می‌شود و از بین می‌روند. البته این فرضیات است و اگر کسی به این برسد شاید سکنه کند و یا تصادف کند و... یک مثالی بزنم مصرف مواد مخدر مثل تریاک چه تأثیری در بدن فرد می‌گذارد. اول اینکه اسم تریاک در اصل تریاق بود و به عنوان دارو استفاده می‌شده ولی به اندازه معین باید مصرف شود که اعتیاد نیاورد البته هر چیزی که بطور مستمر استفاده شود اعتیادآور است. البته اکثر افرادی که تریاک استفاده می‌کنند به بیماری سرطان مثانه و یا پروستات می‌گیرند. من بیماری داشتم که اصلاً بیمار نبود فقط روزی ۲۰ عدد قرص مصرف می‌کرد حالا این قرص‌ها هم ویتامین بود و هم غیره من ابتدا بهش گفتم باید قرص‌ها را قطع کنی چون نمی‌دانی که قرص‌ها با هم چه ضررهایی به شما می‌گذارد. شاید قرص‌ها با هم به بدن حتی ضرر هم برساند. چون شما نمی‌دانید قرص‌ها با هم چه عوارضی را به وجود می‌آورد.

میزان شیوع انواع سرطان در ایران را اگر بخواهیم نام ببریم می‌شود به سرطان پستان، سرطان معده، سرطان کلورتقال، سرطان مری، سرطان مثانه، سرطان ریه، سرطان پروستات، سرطان لوکمی و سرطان لنفوم غیر هوچکین و موارد دیگر اشاره کرد. سرطان همان‌طور که گفته شد در مردان و زنان مختلف است در مردان سرطان‌های شایع سرطان مثانه، روده، لنفوم، ریه، مری، لنفوم غیر هوچکین و سرطان مغز است و در زنان سرطان پستان، که متأسفانه شایع‌ترین سرطان در خانم‌ها می‌باشد و در حال حاضر جزء سرطان‌هایی است که در سنین پایین‌تر خانم‌ها مبتلا به این سرطان می‌شود که متأسفانه سن سرطان سینه در خانم از ۱۸ سال آغاز می‌شود که می‌شود اشاره کرد به خاطر سبک زندگی ناسالم و آلودگی هوا، استرس می‌باشد که بسیار خطرناک است. بعد سرطان پوست، سرطان روده، سرطان معده، سرطان مری، سرطان تیروئید و سرطان رحم است.

(در تصویر زیر سیر سرطان‌ها را مشاهده می‌کنید)





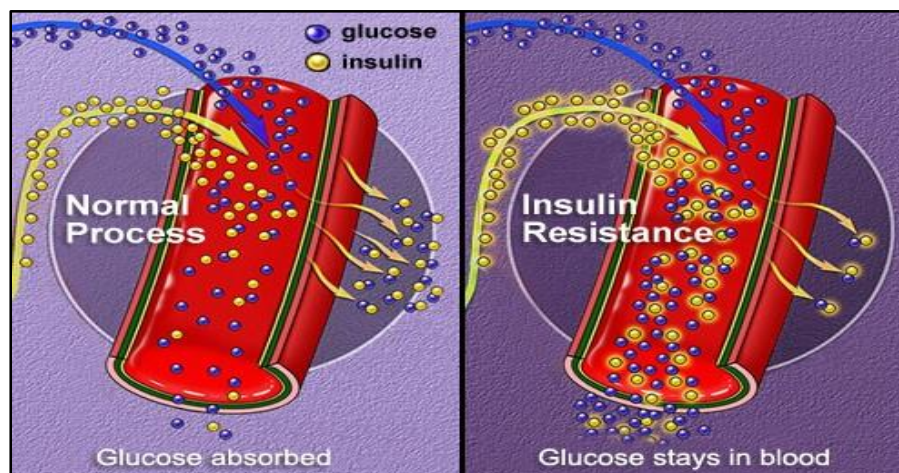
بعد از سرطان بحران جدی چاقی و افزایش وزن است که متأسفانه بعد از انقلاب در مردم ایران شایع به چاق شدن، چند علت وجود دارد یکی همان استرس و نارضایتی بعضی وقت‌ها افراد وقتی ناراحت هستند و استرس دارند به غذا پناه می‌برند و تنها دل خوشی مردم غذا می‌شود. در ایران اضافه وزن و چاقی در افراد بزرگسال (۶۰ - ۲۵) سال بسیار شایع است. حدود نیمی از افراد بزرگسال کشور مبتلا به اضافه وزن و چاقی هستند و در کودکان و نوجوانان روند چاقی رو به افزایش می‌باشد. در لیست ۱۰۰ کشور پرجمعیت دنیا، عربستان سعودی، مصر و ایالات متحده آمریکا با ۲۷/۵، ۲۶/۸ و ۲۶/۵ درصد جمعیت افراد با شاخص توده بدنی (BMI) بیش از ۳۰ معیار استاندارد تعریف چاقی در بالاترین سطح چاقی قرار دارند. عوامل چاقی زمینه‌ساز می‌توان به عوامل بیولوژیکی: وراثت، سن و جنس، سبک زندگی: تغذیه، تحرک، از مهمترین علل پنهان چاقی هم به استرس، کم خوابی، یائسگی، تخمدان پلی کیستیک، قرص‌های ضدبارداری، هورمون‌ها، داروهای کورتونی کم کاری تیروئید و بعضی داروهای اعصاب است.

بحران دیابت در کشور مرض قند یا دیابت به بیماری گفته می‌شود که قند خون بالاتر از حد نرمال باشد.

اقسام دیابت، نوع ۱ (کاملاً ژنتیکی) معمولاً در اثر کمبود هورمون انسولین و (دیابت کودکان و نوجوانان). نوع ۲ (ژنتیکی و محیطی) معمولاً در اثر اختلال در تولید هورمون انسولین و کاهش پاسخ بدن (دیابت بالغین). در این نوع دیابت معمولاً افراد با یک شوک عصبی شروع می‌شود. نوع ۳ (بیشتر محیطی) دیابت دوران بارداری. عوامل موثر در ابتلا به دیابت عوامل ژنتیکی (وراثتی) و عوامل اکتسابی (محیطی) در ابتلا به هر دو نوع دیابت ۱ و ۲ با وجود تفاوت‌هایی که دارند موثرند. نمی‌توان نقش هیچ کدام از این دو مورد را پررنگ‌تر دانست و یا گفت وجود یکی از این دو مورد برای ابتلا به دیابت کافی است برای اثبات این ادعا می‌توان به این موضوع اشاره کرد که اگر فقط ژنتیک در ابتلا به دیابت موثر بود باید اگر یکی از دو قلوهای همسان مبتلا به دیابت می‌شد بطور قطع دیگری نیز مبتلا می‌گردید در حالی که اینگونه نبوده و طبق تحقیقاتی که انجام شده این درصد در دیابت نوع یک بین ۴۰ تا ۶۰ درصد و در دیابت نوع دو بین ۶۰ تا ۹۰ درصد است. به این معنی که اگر یکی از دو قلوهای همسان مبتلا به دیابت نوع یک باشد حدوداً به احتمال ۵۰ درصد دیگری نیز به این بیماری مبتلا خواهد شد و این نشان دهنده‌ی نقش عوامل محیطی در ابتلا به دیابت است.

تأثیر ژنتیک بر دیابت نوع ۱، بطور ژنتیکی در سفید پوستان بیش از سایرین دیده شده است. البته عوامل محیطی نیز در بروز دیابت نوع ۱ نقش دارند که می‌شود برخی عوامل محیطی را به آب و هوای سرد، برخی ویرس‌ها و شروع زود هنگام تغذیه تکمیلی کودک نام برد. تأثیر ژنتیک بر دیابت نوع ۲، در دیابت نوع ۲ هم تأثیر عوامل ژنتیکی و هم تأثیر عوامل محیطی از دیابت نوع ۱ بیشتر است. اگر در بین اعضای خانواده، فردی مبتلا به دیابت نوع ۲ است سایر افراد خانواده در معرض خطر جدی ابتلا به دیابت هستند و باید بطور سالیانه چکاپ شوند. عوامل محیطی مثل چاقی و اضافه وزن، مصرف چربی زیاد و فیبر کم، کم تحرکی، سابقه دیابت بارداری و استفاده زیاد از فست فود می‌باشد. تأثیر ژنتیک دیابت نوع ۳ هم می‌تواند در سطح بالای گلوکز، کشیدن سیگار، چاقی مفرط، وزن بالا، شیوه زندگی کم تحرک و فشار خون بالا را نام برد که بسیار خطرناک است.

عوامل موثر در ابتلا به دیابت نوع ۲ می‌توان به رژیم غذایی نامناسب، نداشتن ورزش، سابقه خانوادگی، توزیع نامناسب وزن و چربی، سبک زندگی کم تحرک، ریشه نژادی، سن، سابقه دیابت بارداری، کم کاری تیروئید، سندرم تخمدان پلی کیستیک، عادات خواب ضعیف اشاره کرد.



سخنران دوم: شقایق زکایی

موضوع بحث ما پیشگیری از بیماری‌های سرطان، قلبی عروقی، دیابت و چاقی است. جمله‌ای که همه می‌شنویم این است که پیشگیری بهتر از درمان است به دو دلیل می‌شود گفت این مسئله را باز کرد ابتدا اینکه وقتی پیشگیری می‌کنیم از یک بیماری به همان نسبت ریسک ابتدا به بیماری در ما کاهش پیدا می‌کند و مرگ و میر به همان نسبت کاهش پیدا می‌کند این دلیل اولش است که باعث می‌شود سبک زندگی بهتری داشته باشیم و زندگی مفیدتری در واقع داشته باشیم و مورد دوم هزینه‌های ناشی از آن است که باعث می‌شود علاوه بر اینکه خانواده‌ها هزینه‌های زیادی را تحمیل می‌شوند جوامع هم همین‌طور یعنی هزینه زیادی بابت درمان، داروها پرداخت می‌کند و همین‌طور که اطلاع دارید سرطان یک بیماری است که بسیار هزینه بر است و به شکلی است که آیا جواب می‌گیریم یا نه. در آخر هم خدایی نکرده مرگ و میر ناشی از سرطان را داشته باشیم. بنابراین مسئله بسیار مهم است که باید بهش توجه داشته باشیم.

اولین موضوع پیشگیری از سرطان طبق تحقیقاتی که در انجمن سرطان آمریکا انجام شده نزدیک به ۵۰ درصد از شایع‌ترین سرطان‌ها قابل پیشگیری است و این عدد بسیار مهم است و نشان می‌دهد که آن سبک زندگی که درباره‌اش صحبت شد اهمیت دارد و در پیشگیری از این بیماری‌ها. داشتن تحرک، غذای سالم، وزن مناسب و زدن واکسن در بعضی از موارد کمک می‌کند. محافظت از پوست و عدم استفاده از دخانیات در پیشگیری از بیماری‌ها بسیار موثر است.

تمام سرطان‌ها ژنتیکی بوده ولی لزوماً تمامی آنها وراثتی نیستند. این به این معنا است وقتی سرطان اتفاق می‌افتد این اتفاق در درون سلول‌ها و ژن‌های ماست. سلول‌ها ما یک سری عوامل کنترل کننده درونشان وجود دارد که تقسیماتشان را کنترل می‌کند. سرطان‌های موروثی، معمولاً زودتر از نوع غیر ارثی آن در زندگی افراد رخ می‌دهد. سرطان نوعی اختلالی ژنتیکی در سلول می‌باشد که باعث تکثیر بیش از حد و یا خارج از کنترل می‌گردد. بطوری که مجموعه تغییرات ایجاد شده در مواد ژنتیکی سلول در نهایت باعث از دست رفتن توانایی سلول در کنترل تقسیم آن می‌گردد. در موارد دیگری دلیل سرطان جهش‌هایی می‌باشند که از طریق سلول‌های جنسی والدین به فرزندان به ارث می‌رسد و سلول‌های فرد را مستعد ایجاد تغییرات بعدی و ایجاد سرطان در آینده می‌نمایند. در مورد بعضی از انواع سرطان‌ها مانند سرطان سینه و روده باید اشاره کرد که فاکتورهای ژنتیکی نقش بسیار مهم ولی نه الزاماً منحصراً را ایفا می‌نمایند. احتمال ایجاد جهش‌های ژنی در سلول‌های فرد در هر بار تقسیم با گذر زمان افزایش پیدا می‌کند، به همین دلیل است که خطر ابتلا به سرطان در سنین بالا بیشتر می‌شود.

چاقی و افزایش ریسک ابتلا به سرطان‌ها است که با هم مرور می‌کنیم. دهان، حلق و حنجره، سرطان مری، سرطان پستان (پس از یائسگی)، سرطان کبد، سرطان کیسه صفرا، سرطان پانکراس، سرطان معده، سرطان تخمدان، سرطان روده بزرگ، سرطان اندومتر رحم، سرطان پیشرفته پروستات که بر اثر چاقی به وجود می‌آید و اگر دقت کنید اینها بیشتر در سیستم گوارش و سیستم تولید مثل ما هستند. این هم به دو دلیل اول اینکه ما بسیار غذا می‌خوریم و غذایی که ما می‌خوریم بسیار تأثیر دارد روی بیماری‌ها، بنابراین اندام‌هایی که با این مواد غذایی در ارتباط هستند قاعداً تأثیر بیشتری می‌گیرند. به علاوه سرطان‌هایی که مربوط به سیستم تولید مثل هستند که قاعداً اون جا تقسیمات سلولی را داریم و ریسک ابتدا می‌تواند افزایش پیدا کند. اگر اون عوامل خطرناک که در محیط وجود دارد را تحریک کنند. چقدر رژیم غذایی شما سالم است؟ شما می‌توانید کاهش خطر ابتلا به سرطان را از وعده غذایی بعدی خود شروع کنید. طبق توصیه کارشناسان برای داشتن رژیم‌های غذایی سالم باید مواد غذایی گیاهی مانند سبزیجات، میوه‌ها، دانه‌های غلات و لوبیا را بکار برد. این غذاها کم کالری هستند، اما به دلیل اینکه سرشار از فیبر و آب می‌باشند، به ما کمک می‌کنند که برای مدت طولانی‌تری احساس سیری داشته باشیم. آنها همچنین طیف گسترده‌ای از مواد مغذی، ویتامین‌ها و مواد معدنی مورد نیاز بدن را فراهم می‌کنند و همچنین ترکیبات طبیعی در گیاهان اثرات بالقوه‌ای در ارتقاء سلامتی دارند.

نگران نباشید اگر بشقاب خود را با غذاهای گیاهی که حاوی مقدار زیاد آب و فیبر، و چربی کم است پر کنید، با وجود کالری کم، احساس سیری می‌کنید. این مسئله بسیار مهم است زیرا وعده‌های غذایی پرکالری باعث اضافه وزن و چاقی می‌شوند و چربی بیش از حد بدن عامل اصلی بسیاری از سرطان‌ها است. بنابراین مصرف گوشت قرمز و فرآوری شده و fast-food را محدود کنید.

مواد قندی و ریسک ابتلا به سرطان که بسیار شایع است. تمام سلول‌های بدن ما از جمله سلول‌های سرطانی نیاز به قند (گلوکز) از جریان خون ما برای سوخت دارند. ما این قند خون را از غذاهای حاوی کربوهیدرات، از جمله سبزیجات، میوه‌ها، غلات کامل و منابع لبنی کم چربی دریافت می‌کنیم. گاهی گلوکز در بدن ما از پروتئین تولید می‌شود. اما خوردن بسیاری از غذاها با قند زیاد بدین معنی است که شما کالری بیشتری از آنچه نیاز دارید مصرف کرده‌اید، که منجر به اضافه وزن و تولید چربی در بدن می‌شود.

چربی بیش از حد بدن است که خطر بسیاری از سرطان‌های رایج را افزایش می‌دهد. به همین دلیل است که توصیه می‌شود که یک رژیم غذایی حاوی غذاهای مغذی مانند غلات کامل، سبزیجات، میوه‌ها و لوبیا داشته باشید و نوشیدنی‌های شیرین قندی را با نوشیدنی‌های کم کالری

جایگزین کنید.

برخی از استراتژی‌هایی که به شما کمک می‌کنند کمتر شکر بخورید عبارتند از، خوردن سودا و نوشیدنی‌های مصنوعی که سرشار از قند می‌باشند، پرهیز کنید. سعی کنید کمتر چای شیرین مصرف کنید. میوه‌های رنگی مانند انواع توت‌ها، خربزه و مرکبات را به آب اضافه کنید. سعی کنید دارچین یا کاکائو را روی نوشیدنی‌های قهوه خود بپاشید و شکر را از آن حذف کنید. از میان وعده‌ها و خوراکی‌های سالم مانند آجیل، میوه تازه یا میوه خشک و پنیر به جای میان وعده‌های شیرین و سرشار از قند، استفاده کنید.

فعالیت بدنی و کاهش ریسک سرطان تحرک بیشتر، به شما کمک می‌کند که احساس سلامتی داشته باشید، وزن خود را کنترل کنید و خطر ابتلا به سرطان و سایر بیماری‌ها را کاهش دهید.

فعالیت فیزیکی به کاهش خطر سرطان کمک می‌کند. فعالیت منظم کمک می‌کند تا میزان هورمون‌ها تنظیم شود، برخی از هورمون‌ها می‌توانند خطر ابتلا به سرطان را بالا ببرند. فعالیت داشتن می‌تواند سیستم ایمنی را تقویت کند. سیستم گوارش ما از ورزش منظم سود می‌برد، احتمالاً به این دلیل که به دفع مواد معدنی مضر از طریق روده کمک می‌کند. فعال بودن از لحاظ جسمی می‌تواند به شما برای جلوگیری از افزایش وزن کمک کند که این مسأله بسیار مهم است زیرا چربی بیش از حد بدن، خطر ابتلا به انواع سرطان را افزایش می‌دهد. برخی تحقیقات نشان می‌دهد که تحرک در طول روز، حداقل ۳۰ دقیقه فعالیت مناسب، می‌تواند باعث کاهش خطر ابتلا به سرطان شود.

اجتناب از کشیدن سیگار و عدم قرار گرفتن بیش از حد در معرض آفتاب، در کاهش خطر ابتلا به سرطان نیز اهمیت دارد. الکل در ایجاد بسیاری از سرطان‌های دهان، گلو، حنجره، مری، کبد و لوزالمعده نقش دارد. مصرف الکل و دخانیات احتمال ایجاد سرطان را بشدت افزایش می‌دهد.

برخی پرتوها هم عامل ایجاد سرطان هستند مثلاً قرار گرفتن مکرر و زیاد در برابر تابش آفتاب، ایجاد سرطان پوست می‌کند. پرتو فرابنفش نور خورشید، عامل اصلی سرطان پوست می‌باشد. بنابراین برای محافظت از پوست بدن، در تابستان، بخصوص ساعت ۱۰ صبح تا ۳ بعد از ظهر از پوشش مناسب استفاده شود. مجاورت زیاد در برابر پرتو ایکس نیز خطر ابتلا به سرطان را در بر



دارد، حتی اگر مقدار آن کم، ولی دفعات آن زیاد باشد. بهتر است از پرتونگاری‌های غیر ضروری اندام‌ها خودداری شود و در صورت لزوم از تابش آن به دیگر نقاط بدن، بوسیله پوشش‌های محافظ جلوگیری شود. پیشگیری از بیماری‌های قلبی - عروقی علائم دهنده هشدار دهنده حمله قلبی را می‌توان به فشار قفسه سینه، خستگی غیرمعمول برای چند روز، اضطراب و اختلالات خواب، درد پشت گردن، باز و فک، تهوع و درد معده و تنگی نفس، ضربان قلب سریع یا نامنظم، احساس سرگیجه و ضعف، عرق سرد، ناراحتی معده یا سوء هاضمه اشاره کرد.

فاکتور ریسکی حملات قلبی به شش دسته تقسیم می‌شود که دوباره می‌شود به فشار خون بالا، سیگار کشیدن، اضافه وزن، سابقه خانوادگی و کلسترول بالا خیلی در این قضیه اهمیت دارد. برای اینکه از اینها جلوگیری کنیم باید همین موارد تحت کنترل باشد. راه‌های کاهش خطر ابتلا به نارسایی قلبی می‌شود. وضعیت پزشکی هم به درمان فشار خون، کنترل دیابت، کنترل سطح

کلسترول و وضعیت منظم داروهای قلبی تجویز شده و سبک زندگی به فعالیت بدنی منظم، وزن متناسب و عدم استعمال دخانیات و تغذیه سالم بسیار مهم می‌باشد.

سیگار کشیدن و یا استفاده از هرگونه تنباکو یکی از مهمترین عوامل خطر برای بیماری‌های قلبی است. مواد شیمیایی در تنباکو می‌تواند به قلب و رگ‌های خونی شما آسیب برساند، که منجر به تنگ شدن سرخرگ‌ها به علت افزایش پلاک (آترواسکلروز) می‌شود. آترواسکلروز در نهایت منجر به حمله قلبی می‌شود. مونوکسیدکربن در دود سیگار جایگزین برخی از اکسیژن در خون می‌شود. این موارد فشار خون و ضربان قلب را افزایش می‌دهد زیرا باعث می‌شود قلب برای تأمین اکسیژن لازم شدیدتر کار کند.

افرادی که سیگار و قرص‌های ضدبارداری مصرف می‌کنند در معرض خطر ابتلا به حمله قلبی یا سکته مغزی نسبت به کسانی که سیگار نمی‌کشند و قرص‌های ضدبارداری مصرف نمی‌کنند، قرار دارند، زیرا هر دو می‌توانند خطر لخته شدن خون را افزایش دهند. هنگام صحبت از جلوگیری از بیماری‌های قلبی، هیچ مقدار مصرف سیگار صحیح نیست. اما بطور کلی هرچه بیشتر سیگار بکشید، بیشتر در خطر هستید. افراد غیر سیگاری که در معرض دود سیگار هستند نیز، درخطر هستند. نکته مثبت درباره‌ی ترک سیگار این است که به محض ترک آن، خطر ابتلا به بیماری قلبی نیز کاهش می‌یابد. خطر ابتلا به بیماری قلبی عروقی بطور قابل توجهی یک سال پس از ترک سیگار کاهش می‌یابد. مهم نیست که

چه مدت و چقدر سیگار کشیدید، به محض ترک، نتایج مثبت آن را خواهید دید.

حدود ۳۰ دقیقه ورزش در بیشتر روزهای هفته گرفتن برخی از ورزش‌های منظم روزانه می‌تواند خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی را کاهش دهد. هنگامی که فعالیت بدنی را با فاکتورهای دیگر ترکیب می‌کنید، مانند حفظ وزن سالم، نتیجه بهتری حاصل می‌شود. فعالیت بدنی می‌تواند به شما کمک کند تا وزن خود را کنترل کرده و شانس ایجاد شرایط دیگر را که ممکن است بر روی قلب شما اثر بگذارد، مانند فشار خون بالا، کلسترول بالا و دیابت، کاهش دهد. بطور کلی، شما باید در طول روز بیشتر از ۳۰ دقیقه تمرینات متوسط، مانند پیاده‌روی را با سرعت بالا انجام دهید. طبق توصیه‌های وزارت بهداشت و خدمات انسانی، ۱۵۰ دقیقه در هفته از فعالیت هوازی متوسط یا ۷۵ دقیقه در هفته فعالیت هوازی شدید و یا ترکیبی از فعالیت متوسط و شدید، می‌تواند موثر باشد. برای دست یافتن هرچه بیشتر به مزایای سلامتی، به مدت ۳۰۰ دقیقه فعالیت هوازی متوسط و یا ۱۵۰ دقیقه فعالیت شدید هوازی هر هفته را هدف قرار دهید. علاوه بر این، هدف تمرینات قدرتی دو یا چند روز در هفته است. با این حال، حتی مقادیر کمتر از میزان توصیه شده، می‌تواند مزایای بیشتری را به همراه داشته باشد، بنابراین اگر شما نمی‌توانید این دستورالعمل‌ها را برآورده کنید، تسلیم نشوید. شما حتی می‌توانید برای دست یافتن به سلامتی، زمان تمرینتان را به سه دوره ۱۰ دقیقه‌ای در بیشتر روزهای هفته، تقسیم کنید و به یاد داشته باشید که سایر فعالیت‌های روزانه نیز لحاظ شده است. هنگام انجام فعالیت بدنی، می‌توانید با افزایش شدت، مدت زمان و فرکانس تمرینات، مزایای بیشتر آن را ببینید.

رژیم غذایی مناسب، قلب سالم داشتن یک رژیم غذایی سالم می‌تواند خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی را کاهش دهد. دو نمونه از برنامه‌های غذایی برای داشتن قلب سالم عبارتند از رژیم غذایی برای متوقف کردن فشار خون بالا (DASH) و رژیم غذایی مدیترانه‌ای. رژیم غذایی غنی از میوه‌ها، سبزیجات و دانه‌ها می‌تواند به حفاظت از قلب کمک کند. هدف از خوردن لوبیا، محصولات لبنی کم چربی، گوشت بدون چربی و ماهی، داشتن یک رژیم غذایی سالم است. اجتناب از نمک و قند فراوان در رژیم غذایی خود، محدود کردن چربی‌های خاصی که می‌خورید نیز مهم است. سعی کنید از چربی اشباع شده و چربی ترانس جلوگیری کنید، سعی کنید کلسترول را از رژیم غذایی خود حذف کنید.

اگر برچسب غذا به اصطلاح "هیدروژنه شده" باشد، این بدان معنی است که محصول دارای چربی ترانس است. اما شما مجبور نیستید تمام چربی‌ها را از رژیم خود حذف کنید. چربی‌های سالم از منابع گیاهی مانند آووکادو، آجیل، زیتون و روغن زیتون با کاهش کلسترول مضر، به قلب کمک می‌کنند. اکثر مردم نیاز به افزودن میوه‌ها و سبزیجات بیشتری به رژیم غذایی خود دارند. به میزان پنج تا ده بار در روز. خوردن بسیاری از میوه‌ها و سبزیجات نه تنها می‌تواند به جلوگیری از بیماری‌های قلبی کمک کند، بلکه ممکن است به بهبود فشار خون و میزان کلسترول کمک کند و دیابت را بهبود بخشد. خوردن ماهی دو یا چند وعده در یک هفته، مانند ماهی آزاد و ماهی تن، می‌تواند خطر ابتلا به بیماری قلبی را کاهش دهد. به میزان متوسط، الکل ممکن است اثر محافظتی روی قلب شما داشته باشد. اما باید توجه داشت که مصرف بیش از حد الکل می‌تواند خطرناک باشد.

داشتن خواب کافی کمبود خواب نه تنها می‌تواند باعث خستگی شما در طول روز شود، بلکه به سلامت شما نیز آسیب می‌رساند. افرادی که خواب کافی ندارند خطر ابتلا به چاقی، فشار خون بالا، حمله قلبی، دیابت و افسردگی در آنها افزایش می‌یابد. اکثر بزرگسالان هر شب به هفت تا نه ساعت خواب نیاز دارند. اگر بدون زنگ ساعت از خواب بیدار شوید و احساس نشاط داشته باشید، خواب کافی داشتید. اما اگر شما به طور مداوم با چرت زدن دست و پنجه نرم می‌کنید، هر شب به خواب بیشتر نیاز دارید.

خواب مناسب را یکی از اولویت‌های زندگی خود قرار دهید. با به موقع خوابیدن و هر روز به موقع بیدار شدن، برنامه خواب مناسب داشته و به آن پایبند باشید. اتاق خواب خود را تاریک و آرام نگه دارید، در نتیجه خواب راحت‌تری دارید. اگر احساس می‌کنید خواب کافی دارید اما هنوز در تمام طول روز خسته هستید، حتماً به پزشک مراجعه کنید.

کنترل استرس و اضطراب بعضی افراد برای مقابله با استرس از راه‌های نادرست مانند پرخوری، نوشیدن زیاد الکل و یا کشیدن مداوم سیگار کمک می‌گیرند. پیدا کردن راه‌های جایگزین برای مدیریت استرس، مانند فعالیت بدنی، تمرینات تمدد اعصاب و یا مدیتیشن، می‌تواند به بهبود سلامت شما کمک کند.

انجام منظم چکاپ‌ها و آزمایش‌های روتین فشار خون و کلسترول بالا می‌تواند به قلب و عروق خونی شما آسیب برساند. اما بدون انجام آزمایش‌های مربوطه، احتمالاً متوجه وجود این مشکلات نخواهید شد. غربال‌گری منظم می‌تواند شما را از وضعیت‌تان آگاه سازد تا در صورت لزوم برای درمان اقدام کنید. فشار خون غربال‌گری فشار خون معمولاً از دوران کودکی آغاز می‌شود. شما باید آزمایش فشار خون را حداقل یک بار هر دو سال جهت بررسی فشار خون بالا به عنوان یک عامل خطر برای بیماری‌های قلبی و سکته مغزی انجام دهید. اگر سن شما ۴۰ سال یا بالاتر باشد یا شما بین ۱۸ تا ۳۹ سال با خطر بالای فشار خون بالا هستید، از پزشک خود بخواهید هر ساله فشار خون شما را بررسی کند. فشار خون

مطلوب کمتر از ۸۰/۱۲۰ میلیمتر جیوه (mmHg) است.

سطح کلسترول بزرگسالان باید کلسترول خود را حداقل یکبار در هر پنج سال پس از سن ۱۸ سالگی اندازه‌گیری کنند. در شرایطی مانند سابقه خانوادگی بیماری‌های قلبی، تست‌های زود هنگام توصیه می‌شود. غربال‌گری دیابت از آنجا که دیابت یکی از عوامل خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی است، بهتر است در این شرایط غربال‌گری را انجام دهید. در مورد انجام آزمایش قند خون ناشتا یا آزمایش A1C هموگلوبین برای بررسی دیابت، با پزشک خود صحبت کنید. بسته به ریسک فاکتورهای شما مانند اضافه وزن و یا داشتن سابقه خانوادگی دیابت، ممکن است پزشک، آزمایش‌های زود هنگام دیابت را توصیه کند. اگر وزن شما طبیعی باشد و فاکتورهای خطر دیابت نوع ۲ را نداشته باشید، به شما توصیه می‌شود که در سن ۴۵ سالگی شروع به غربال‌گری کنید و سپس هر سه سال یک بار آن را تجدید کنید. اگر شرایطی از قبیل کلسترول بالا، فشار خون بالا یا دیابت داشته باشید، پزشک ممکن است درمان را آغاز کرده و به شما تغییر شیوه زندگی را توصیه کند. سعی کنید که طبق تجویز پزشک خود، داروها را مصرف کنید و سبک زندگی سالمی داشته باشید.

پیشگیری از دیابت، دیابت یک بیماری مزمن است که میلیون‌ها نفر از مردم در سراسر جهان را تحت تأثیر قرار می‌دهد. عدم کنترل این بیماری می‌تواند باعث کوری، نارسایی کلیه، بیماری قلبی و سایر شرایط وخیم شود. دیابت نوع ۲ نسبت به دیابت نوع ۱ (~۰.۵٪) شایع‌تر هست. بر خلاف باور عموم، دیابت نوع ۱ بیماری دوران کودکی نیست و می‌تواند در هر سنی، در هر نژادی و هر شکل و اندازه رخ می‌دهد. در واقع، بزرگسالان بیشتر نسبت به کودکان دیابت نوع ۱ را دارند، اگر چه قبلاً به عنوان دیابت نوجوانان شناخته شده بود. قبل از اینکه دیابت تشخیص داده شود، دوره‌ای است که میزان قند خون بالا است اما برای تشخیص دیابت کافی نیست. این شرایط به عنوان پیش دیابت شناخته شده است. برآورد شده است که تا ۷۰ درصد از افراد مبتلا به پیش دیابت، دیابت نوع ۲ را تجربه خواهند کرد. خوشبختانه پیشرفت از پیش دیابت به دیابت قابل کنترل است. شما می‌توانید از دیابت نوع ۲ پیشگیری کنید. اگر چه مواردی مانند ژن‌ها، سن یا رفتارهای گذشته وجود دارد که قابل کنترل نیست اما اقدامات بسیاری است که می‌توانید جهت کاهش خطر ابتلا به دیابت انجام دهید.

ژنتیک در دیابت بیشتر افراد مبتلا به دیابت دارای ژن‌هایی هستند که هر کدام از آنها می‌توانند در افزایش احتمال ابتلا به دیابت نوع ۲ نقش داشته باشند. اگر یکی از دوقلوهای همسان دیابت داشته باشد، دیگری نیز شانس بالایی در ابتلا به دیابت در طول دوره زندگی دارد در حالیکه این میزان برای دوقلوهای غیرهمسان ۲۵-۵۰ درصد است. تاکنون بیش از ۳۶ ژن کشف شده‌است که در ابتلای فرد به دیابت نوع ۲ مشارکت دارند.

برخی از موارد دیابت حاصل اختلال در یک ژن منفرد هستند، مانند دیابت بلوغ جوانان (MODY). ۱-۵ درصد دیابت در افراد جوان از نوع دیابت بلوغ جوانان است. دیابت نوع ۲ و پیشگیری دیابت نوع ۲ را می‌توان از طریق تغذیه مناسب و ورزش منظم و کنترل وزن و موارد دیگر به تاخیر انداخت یا از بروز آن جلوگیری کرد.

شکر و کربوهیدرات را از رژیم غذایی خود حذف کنید! خوردن غذاهای شیرین و کربوهیدرات‌ها می‌تواند افراد مستعد بیماری را در مسیر افزایش ریسک ابتلا به دیابت قرار دهد. بدن شما به سرعت این غذاها را به مولکول‌های کوچک قند تبدیل می‌کند که جذب جریان خون شما می‌شوند. افزایش قند خون، پانکراس شما را تحریک می‌کند تا انسولین تولید کند، هورمونی که قند را از جریان خون خارج و وارد سلول‌های بدن شما می‌کند. در افراد مبتلا به دیابت، سلول‌های بدن به اثر انسولین مقاوم هستند، بنابراین میزان قند در خون بالا می‌ماند. برای جبران، پانکراس انسولین بیشتری تولید می‌کند، تا قند خون را به میزان مناسبی برساند. با گذشت زمان، این می‌تواند منجر به افزایش قند خون و سطح انسولین شود، تا زمانی که وضعیت در نهایت به دیابت نوع ۲ تبدیل شود. مطالعات بسیاری نشان داده‌اند که بین مصرف بالای شکر و کربوهیدرات‌ها و خطر ابتلا به دیابت ارتباط وجود دارد. علاوه بر این، جایگزینی آنها با غذاهایی که بر روی قند خون کمتر تأثیر می‌گذارد می‌تواند به کاهش ریسک ابتلا به بیماری کمک کند.

سعی کنید وزن خود را کاهش دهید، اکثریت افراد مبتلا به دیابت نوع ۲ (نه همه ی آنها) به اضافه وزن یا چاقی مبتلا هستند. علاوه بر این، افرادی که مبتلا به دیابت هستند، دارای وزن اضافه در ناحیه کمر و اندام‌های شکمی مانند کبد هستند که به عنوان چربی احشایی شناخته شده است. چربی احشایی بیش از حد باعث مقاومت به انسولین می‌شود که خطر دیابت را بطور قابل توجهی افزایش می‌دهد. گرچه حتی از دست دادن مقدار کمی از وزن می‌تواند به کاهش این خطر کمک کند، اما مطالعات نشان می‌دهد که هرچه بیشتر کاهش وزن داشته باشید، شرایط بهتری خواهید داشت. در یک مطالعه بر روی بیش از ۱۰۰۰ نفر مبتلا به پیش دیابت نشان داده شده که برای هر کیلوگرم وزن از دست رفته، خطر ابتلا به دیابت آنها ۱۶ درصد کاهش یافته است. راه حل‌های بسیاری برای از دست دادن وزن وجود دارد، از جمله رژیم‌های کم‌کالری، مدیترانه‌ای و گیاه‌خواری. با این حال، انتخاب یک رژیم غذایی که بر آن استوار باشید، کلید کمک به کاهش وزن شما است.

فعالیت منظم داشته باشید و ورزش کنید انجام فعالیت بدنی منظم می‌تواند به جلوگیری از دیابت کمک کند. اجتناب از سکون و بی‌حرکتی مانند نشستن بیش از حد نشان داده است که خطر ابتلا به دیابت را کاهش می‌دهد. ورزش باعث افزایش حساسیت سلول‌های شما به انسولین می‌شود. بنابراین، هنگامی که ورزش می‌کنید، انسولین کمتر برای کنترل قند خونتان لازم می‌شود. یک مطالعه در افراد مبتلا به دیابت حاکی از آن است که تمرین منظم و متعادل، حساسیت به انسولین را ۵۱ درصد افزایش داده و ورزش با شدت بالا ۸۵ درصد افزایش می‌دهد. این اثر تنها در روز تمرینات شما رخ می‌دهد. بسیاری از انواع فعالیت بدنی، مقاومت به انسولین و قند خون را در بزرگسالان مبتلا به اضافه وزن، چاق و پیش دیابت کاهش می‌دهد که شامل تمرینات هوازی، شدتی و قدرتی می‌باشد. به نظر می‌رسد که فعالیت بیشتر در بهبود پاسخ و عملکرد انسولین موثر است. یک مطالعه در افراد مبتلا به دیابت حاکی از آن است که برای دستیابی به عملکرد موثر، سوزاندن بیش از ۲,۰۰۰ کالری در هفته نیاز است. یک یا دو ورزش را انتخاب کرده و شروع کنید. سپس یک برنامه واقع بینانه و قابل دستیابی برای انجام آنها تنظیم کنید.

به طور منظم آب بنوشید، آب آشامیدنی به جای سایر نوشیدنی‌ها ممکن است به کنترل قند خون و انسولین کمک کند، بنابراین خطر ابتلا به دیابت را کاهش می‌دهد. براساس مطالعات نشان داده شده است که بزرگسالانی که اضافه وزن داشتند و در برنامه کاهش وزن خود سودا و نوشیدنی‌های مصنوعی را با آب جایگزین کردند، کاهش مقاومت به انسولین و کاهش قند خون ناشتا و انسولین را تجربه کردند. بهبود سطح ویتامین D برای کنترل قند خون مهم است. در واقع، مطالعات نشان داده است افرادی که کمبود ویتامین D دارند و یا سطح ویتامین D خونسشان کم است، بیشتر در معرض ابتلا به دیابت هستند. اکثر سازمان‌های بهداشتی توصیه می‌کنند که میزان ویتامین D در سطح حداقل ۳۰ نانوگرم در میلیلیتر (۷۵ نانو مول در لیتر) حفظ شود.

افرادی که دارای بالاترین سطح خون ویتامین D هستند ۴۳ درصد کمتر از افرادی که دارای پایین‌ترین سطح ویتامین D خون هستند، به دیابت نوع ۲ مبتلا می‌شوند.

در کودکانی که مکمل‌های ویتامین D را مصرف می‌کنند نیز، ۷۸ درصد کاهش ریسک ابتلا به دیابت نوع ۱ وجود دارد نسبت به کودکانی که کمتر از مقدار مورد نیاز ویتامین D دریافت کردند. افرادی که دچار کمبود ویتامین D هستند، در صورت مصرف ویتامین D، عملکرد سلول‌های تولید انسولین آنها بهبود می‌یابد، سطح قند خون آنها نرمال می‌شود و خطر ابتلا به دیابت به طور قابل توجهی کاهش می‌یابد. قهوه یا چای بنوشید، اگر چه آب باید نوشیدنی اصلی شما باشد، اما تحقیقات نشان می‌دهد که وجود قهوه یا چای در رژیم غذایی شما می‌تواند به جلوگیری از دیابت کمک کند. مطالعات گزارش کرده‌اند که مصرف روزانه قهوه، خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ را ۸ تا ۵۴ درصد کاهش می‌دهد و بیشترین تأثیر را در افراد با بیشترین میزان مصرف دارد. قهوه و چای دارای آنتی اکسیدان‌هایی هستند که به عنوان پلی فنول شناخته می‌شوند که می‌توانند در برابر دیابت نقش حفاظتی داشته باشند. علاوه بر این، چای سبز حاوی ترکیبات آنتی اکسیدان منحصر به فرد که به نام اپی گالوکاتچین گالات (EGCG) نامیده می‌شود که کاهنده‌ی میزان قند خون ترشح شده از کبد و افزایش حساسیت به انسولین است. پیشگیری از چاقی، نخستین مرحله، افزودن فعالیت بدنی به برنامه‌های روزانه است و هیچ جایگزینی برای آن وجود ندارد. نکته بسیار مهم در مورد مصرف چربی‌ها در رژیم این است که میزان چربی در رژیم باید کافی باشد، یعنی نه آنها را کاملاً از رژیم حذف کنیم و نه اینکه غذاهای پر چرب مصرف کنیم.

از مصرف مداوم غذاهای سرخ کرده بپرهیزید. تنها برای سرخ کردن غذاها از روغن مخصوص سرخ کردنی استفاده شود. این روغن‌ها اگرچه در مقابل حرارت بسیار مقاوم هستند، اما به دلیل میزان بالای اسید چرب ترانس که نوع بد چربی است، باید مصرفشان به حداقل برسد و در صورت تمایل برای اضافه کردن اندکی روغن بر روی برنج یا سالاد یا مواردی که روغن حرارت نمی‌بیند، از روغن‌های غیر اشباع همانند روغن زیتون، کنجد و کلزا استفاده شود.

از مصرف قندهای ساده مانند شیرینی، شکر، قند و مواد غذایی تهیه شده از آرد سفید پرهیز شود زیرا این مواد علاوه بر افزایش قند خون شما سبب افزایش چربی خون، اضافه وزن و چاقی می‌شوند. مواد غذایی شیرین آنها را افزایش می‌دهند و حالتی شبیه اعتیاد به خوردن ایجاد می‌شود.