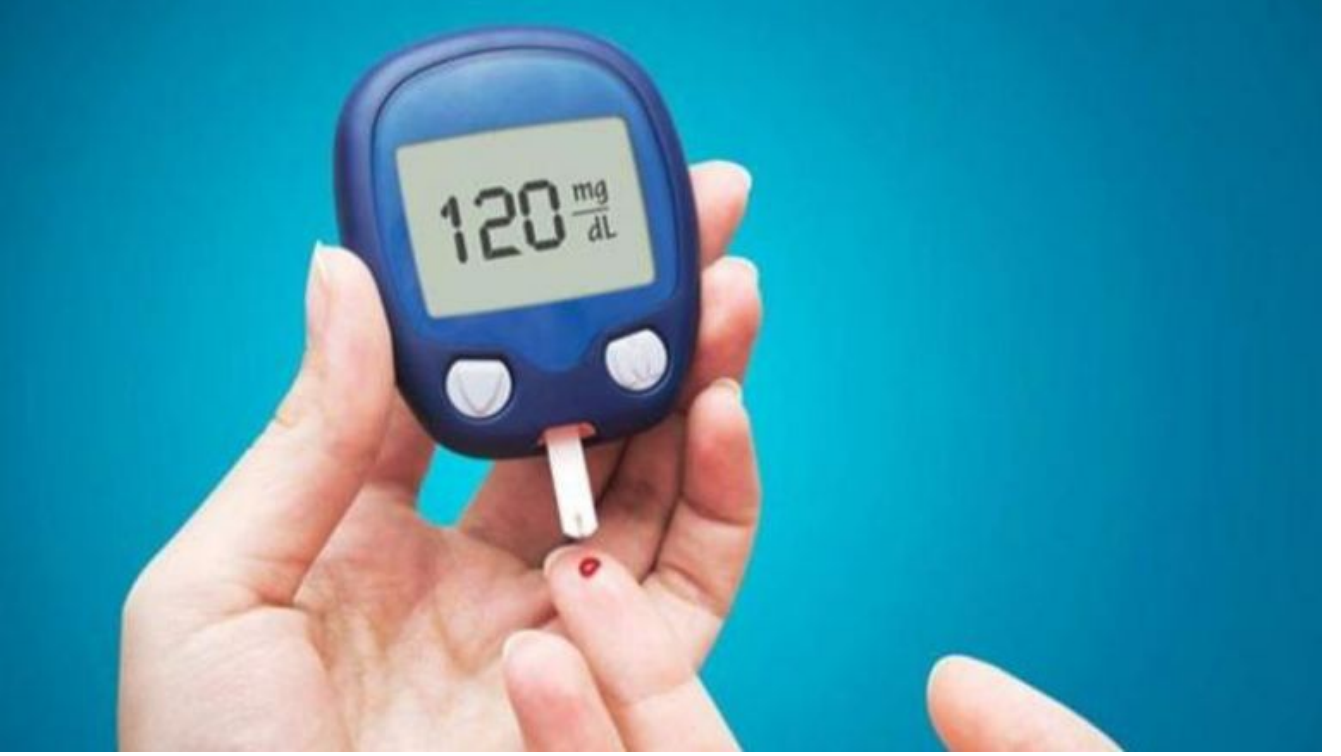


الابتكار «أرز صحي» جديد للحد من انتشار مرض السكري

29 سبتمبر، 2024



في خطوة علمية مهمة، تمكن باحثون في الفلبين من تطوير نوع جديد من الأرز قد يساهم في تقليل انتشار مرض السكري، الذي بات يمثل عبئاً متزايداً على الصحة العامة عالمياً.

يعتبر هذا الابتكار، الذي تم في المعهد الدولي لأبحاث الأرز (IRRI) بمدينة لوس بانوس، جزءاً من الجهود المتواصلة للتصدي للأمراض غير المعدية المرتبطة بالغذاء.

يُقدّر أن أكثر من 537 مليون بالغ حول العالم يعانون من مرض السكري، وهو رقم يتوقع أن يرتفع إلى 783 مليون بحلول عام 2045.

ومن بين العوامل المسببة لمرض السكري من النوع الثاني - وهو الأكثر شيوعاً - زيادة الوزن، العوامل الوراثية، وغياب النشاط البدني.

وتعتبر منطقة آسيا من أكثر المناطق تأثراً، حيث يعيش أكثر من 60% من مرضى السكري في العالم. ومع استهلاك 90% من الأرز المنتج عالمياً في آسيا، يُعد الأرز الأبيض سبباً رئيسياً في ارتفاع نسبة

السكر بالدم، بسبب مؤشره الجلايسيمي العالي.

تُظهر الدراسات أن هناك علاقة قوية بين الاستهلاك المفرط للأرز والأمراض غير المعدية مثل السكري من النوع الثاني وأمراض القلب.

استنادًا إلى هذه الحقائق، قام العلماء بفحص 380 عينة من بذور الأرز على مدار عشر سنوات، حيث استخدموا بنك جينات الأرز الضخم التابع للمعهد.

تمكن الباحثون من تحديد جينات تتميز بمؤشر جلايسيمي منخفض ومستوى بروتين مرتفع، ليتم دمجها في أصناف جديدة، ما أدى إلى إنتاج أرز أكثر صحة وصديق لمرضى السكري.

الدكتور نيس سرينيفاسولو، العالم الرئيسي في مركز جودة الحبوب والتغذية في المعهد، أشار إلى أن الهدف من هذا الابتكار هو توفير نظام غذائي منخفض السكر يمكن أن يكون مفيدًا ليس فقط لمرضى السكري، بل أيضًا للوقاية من المرض في المستقبل. وأوضح أن هذه الخطوة قد يكون لها تأثير كبير في آسيا وإفريقيا، حيث يعتبر الأرز الغذاء الأساسي.

بالرغم من أن الأرز الجديد لم يزرع بعد على نطاق واسع، إلا أن الخطة المستقبلية تشمل زراعته في الهند والفلبين، كجزء من جهود المعهد لمكافحة الفقر والجوع في المناطق التي يعتمد سكانها على الأرز بشكل رئيسي.

من ناحية أخرى، أوضحت الدكتورة ليندسي سميث تيلي، أستاذة علم الأوبئة الغذائية، أن التحدي الأكبر لانتشار السكري يكمن في المشروبات السكرية والأطعمة المصنعة، وليس الأرز وحده. ومع ذلك، قد يكون الأرز الجديد خيارًا جيدًا لمن يرغبون في تقليل استهلاك الكربوهيدرات دون التخلي عن الأرز في نظامهم الغذائي.