تاکنون مطالعات بسیاری نشان داده اند که رژیم غذایی غنی از غلات کامل ، ریسک چاقی و بیماری های مرتبط با سندرم متابولیک مانند دیابت نوع 2 و بیماری قلبی عروقی را کاهش می دهد . مطالعه ی جدیدی که در مجلهNutrition  به چاپ رسیده است به تشریح مکانیسم چنین اثرات مفیدی از دو ماده غذایی جو و جو دو سر پرداخته است .

جو غنی از کربوهیدارت های غیرقابل هضم (فیبر غذایی و نشاسته ی مقاوم) است که منجر به تنظیم قند خون از طریق تخمیر ناشی از میکروارگانیسم های دستگاه گوارش می شود. درواقع تخمیر باعث رهاسازی هورمون های گوارشی خاصی (GLP-1) می شود که این هورمون ها تاثیرات مفیدی بر پارامترهای تاثیر گذار بر کاهش خطر سندرم متابولیک دارند از جمله ایجاد حس سیری. امروزه تحقیقات جدیدی بر روی استفاده از GPL-1به عنوان داروی ضددیابت و ضد چاقی متمرکز شده است و جالب آن که این هورمون در بدن افراد سالم بعد از مصرف جوی کامل تولید می شود .

نتایج این مطالعه نشان داد که جو کامل به دلیل نمایه گلایسمی پایین و محتوای فیبری و نشاسته ی غیرقابل هضم خود ، به طور معناداری حساسیت به انسولین را در بیماران دیابتی نوع 2 بهبود می بخشد. جو دوسر نیز غلظت قند خون مناسبی بعد از دریافت وعده غذایی فراهم می کند. نکته قابل توجه دیگر آنست که دریافت جو و جو دو سر پاسخ انسولینی کاهش یافته ای را در مقایسه با گندم سفید ایجاد می کنند که منتهی به سیری بیشتر بعد از غذا و دریافت انرژی کمتر در وعده غذایی بعدی خواهد شد . جالب است بدانید که ژنوتیپ های متفاوت جودوسر اثرات متفاوتی بر تنظیم قند خون و میزان نیاز به انسولین دارند .

**نکته عملی:** محصولات جو کامل  دارای نمایه گلایسمی پایین بوده و بر این اساس غذاهای تهیه شده با انواع متنوعی از جو ها ، مزایای متابولیکی بسیاری بویژه در کنترل قند خون و نیز پیشگیری سندرم متابولیک را برای بدن شما به ارمغان می آورند، علاوه بر آن که در کنترل اشتها تاثیر مثبتی خواهند داشت. . بنابراین مصرف این نوع غلات کامل را بر انواع غلات سفید ترجیح دهید .