

Ακόμα και μια μέτρια αύξηση της ποσότητας φρούτων και λαχανικώ ν που καταναλώ νετε καθημερινά μπορεί να βοη-θήσει στην αποτροπή του διαβήτη τύπου 2, σύμφωνα...

με μια μελέτη που δημοσιεύθηκε διαδικτυακά στην επιστημονική επιθεώ ρηση The BMJ.
Από μια πολύ μεγαλύτερη μελέτη που περιελάμβανε περίπου 340.000 άτομα από οκτώ ευρωπαϊκές χώ ρες, οι επιστήμονες επέλεξαν 9.754 συμμετέχοντες που είχαν πρόσφατα διαγνωστεί με διαβήτη εδώ και μια δεκαετία τουλάχιστον.
Οι ερευνητές συνέκριναν την πρόσληψη φρούτων και λαχανικώ ν αυτώ ν των ατόμων με περίπου 13.000 συμμετεχόντων που παρέμειναν χωρίς διαβήτη κατά τη διάρκεια της περιόδου μελέτης.
Οι ερευνητές μέτρησαν επίσης τα επίπεδα στο αίμα από επτά βασικά φυτικά θρεπτικά συστατικά, συμπεριλαμβανομένης της βιταμίνης C και των έντονου χρώ ματος αντιοξειδωτικώ ν χρωστικώ ν, που ονομάζονται καροτενοειδή.
Διαπιστώ θηκε ότι τα άτομα με την υψηλότερη κατανάλωση φρούτων και λαχανικώ ν και τα υψηλότερα επίπεδα φυτικώ ν θρεπτικώ ν συστατικώ ν στο αίμα ήταν κατά 25% έως 50% λιγότερο πιθανό να πάσχουν από διαβήτη κατά τη διάρκεια της περιόδου μελέτης, σε σύγκριση με εκείνους που κατανάλωναν λίγα έως ελάχιστα φρούτα και λαχανικά.
Μάλιστα, δεν ήταν απαραίτητη η κατανάλωση μεγάλων ποσοτήτων από φρούτα και λαχανικά για να μειωθεί ο κίνδυνος διαβήτη.
Οι ερευνητές διαπίστωσαν ότι το ισοδύναμο μόλις δύο τρίτων ενός μήλου, ή λίγο πάνω από το ένα τρίτο ενός φλιτζανιού από ανάμικτα φρούτα κάθε μέρα, προσέφερε προστασία.
Πηγή: iatropedia