2 Σεπτεμβρίου 2013

Ασπίδα προστασίας τα όσπρια για την καρδιά

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός



Η κατανάλωση περισσότερων όσπριων όπως τα φασόλια, τα ρεβίθια και οι φακές, στο πλαίσιο μιας διατροφής χαμηλού γλυκαιμικού δείκτη, φαίνεται ότι βελτιώνει τα επίπεδα του σακχάρου και μειώνει τον καρδιαγγειακό κίνδυνο σε ασθενείς με διαβήτη τύπου 2, σύμφωνα με έρευνα που δημοσιεύθηκε στο επιστημονικό περιοδικό Archives of International Medicine.

Να σημειώσουμε ότι η διατροφή χαμηλού γλυκαιμικού δείκτη περιλαμβάνει τρόφιμα που δεν οδηγούν σε απότομη αύξηση του σακχάρου στο αίμα και συνιστάται στο πλαίσιο της ρύθμισης του διαβήτη τύπου 2.

Οι ερευνητές του Πανεπιστημίου του Τορόντο διεξήγαγαν μια τυχαιοποιημένη έρευνα σε 121 ασθενείς με διαβήτη τύπου 2 για να διαπιστώσουν την επίδραση των οσπρίων στα επίπεδα της γλυκόζης, των λιπιδίων και της πίεσης.

Το συμπέρασμα της έρευνάς τους είναι ότι η κατανάλωση περίπου 190 γρ. οσπρίων ημερησίως (ένα φλιτζάνι) συνεισφέρει στον έλεγχο του σακχάρου, αλλά και στη μείωση του καρδιαγγειακού κινδύνου των διαβητικών ασθενών.

Πηγή: ikypros.com