6 Σεπτεμβρίου 2013

Τα φρούτα «ασπίδα» κατά του διαβήτη τύπου 2

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός



Τα φρούτα θωρακίζουν την υγεία

Μύρτιλλα, σταφίλια, σταφίδες, μήλα και αχλάδια περιορίζουν κατά 26% τον κίνδυνο εμφάνισης της νόσου

Τον κίνδυνο εμφάνισης διαβήτη τύπου 2 κατά 26% περιορίζουν μύρτιλλα, σταφίλια, σταφίδες, μήλα και αχλάδια σύμφωνα με νέα μελέτη.

Στο πλαίσιο της μελέτης τους, διεθνής ομάδα ερευνητών από τις ΗΠΑ, τη Βρετανία και τη Σιγκαπούρη, εξέτασε δεδομένα που αφορούσαν τις διατροφικές συνήθειες περίπου 187.000 Αμερικανών και προέρχονταν από προηγούμενες μελέτες μεγάλης κλίμακας. Σκοπός των ειδικών, ήταν η διαπίστωση του συσχετισμού ανάμεσα στην κατανάλωση φρούτων και στον περιορισμό ως προς τον κίνδυνο εμφάνισης της νόσου.

Στις μελέτες αυτές, το 6,5% των εθελοντών – δηλαδή περίπου 12.000 άτομα – εμφάνισαν διαβήτη τύπου 2. Οι συμμετέχοντες καλούνταν να απαντήσουν σε

ερωτηματολόγια γύρω από τη διατροφή τους ανά τετραετία, δηλώνοντας παράλληλα πόσο συχνά κατανάλωναν μια μερίδα από κάθε φρούτο. Η λίστα περιελάμβανε τα εξής: σταφύλι ή σταφίδες, βερίκοκο ή δαμάσκηνο, μπανάνα, πεπόνι, μήλο ή αχλάδι, πορτοκάλι, γκρέιπφρουτ, φράουλα και μύρτιλλα.

Φρουτένιος «θησαυρός»

Αναλύοντας τα δεδομένα, οι επιστήμονες είδαν ότι τρεις μερίδες μύρτιλλα, σταφίλια και σταφίδες και μήλα και αχλάδια την ημέρα, λειτουργούσαν προστατευτικά «φρενάροντας» σημαντικά τον κίνδυνο εμφάνισης της νόσου. Παρά το γεγονός ότι όλα τα φρούτα εμφάνιζαν προστατευτικές ιδιότητες, τα συγκεκριμένα φάνηκε να έχουν ακόμη μεγαλύτερη προστατευτική δράση.

Οι ειδικοί υποστηρίζουν ότι πίσω αυτήν, ενδεχομένως να κρύβεται η υψηλή περιεκτικότητα των συγκεκριμένων φρούτων σε ανθοκυανίνες, οι οποίες σύμφωνα με πειράματα που έγιναν σε ποντίκια, οδηγούν σε αύξηση της πρόσληψης γλυκόζης. Ακόμα, τα φρούτα αυτά είναι πλούσια σε πολυφαινόλες, χημικές ουσίες γνωστές για την ευεργετική τους δράση στον οργανισμό.

«*Η περιεκτικότητα των φρούτων σε φυτικές ίνες, αντιοξειδωτικές ουσίες, άλλες θρεπτικές και φυτοχημικές ουσίες διαφέρει από είδος σε είδος. Ωστόσο, στο σύνολό τους, φαίνεται ότι μπορούν να περιορίσουν τον κίνδυνο εμφάνισης του διαβήτη τύπου 2*» εξηγούν οι επιστήμονες με δημοσίευσή τους στο επιστημονικό έντυπο «**British Medical Journal**».

Ειρήνη Βενιού

Πηγή: tovima.gr