11 Οκτωβρίου 2015

Οι ξηροί καρποί μειώνουν τον κίνδυνο εμφάνισης διαβήτη τύπου 2

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός



Τα αποτελέσματα της έρευνας έδειξαν ότι όσες γυναίκες κατανάλωναν 28 γραμμάρια ξηρούς καρπούς για πέντε ή περισσότερες φορές την εβδομάδα, είχαν μειωμένο κίνδυνο κατά 27% να παρουσιάσουν διαβήτη τύπου 2.

Μεγάλη έρευνα του Harvard, η οποία συμπεριέλαβε 83.818 γυναίκες, ηλικίας από 34 έως 59 ετών έδειξε, ότι η κατανάλωση ξηρών καρπών μειώνει τον κίνδυνο εμφάνισης διαβήτη τύπου 2.

Οι ερευνητές μελέτησαν τα χαρακτηριστικά της διατροφής των γυναικών αυτών, καθώς επίσης και άλλους παράγοντες που ευθύνονται για την εμφάνιση διαβήτη, όπως ο δείκτης μάζας σώματος, το οικογενειακό ιστορικό διαβήτη, το κάπνισμα, η σωματική άσκηση καθώς και η συνολική ποσότητα θερμίδων που λάμβαναν καθημερινά.

Τα αποτελέσματα της έρευνας έδειξαν ότι όσες γυναίκες κατανάλωναν 28 γραμμάρια ξηρούς καρπούς για πέντε ή περισσότερες φορές την εβδομάδα, είχαν μειωμένο κίνδυνο κατά 27% να παρουσιάσουν διαβήτη τύπου 2.

Οι γυναίκες που κατανάλωναν 28 γραμμάρια ξηρούς καρπούς από 1 έως 4 φορές

την εβδομάδα, είχαν 16% λιγότερο κίνδυνο για διαβήτη σε σύγκριση με αυτές που δεν έτρωγαν λιγότερη ποσότητα των καρπών αυτών.

Επιπρόσθετα, βρήκαν ότι οι γυναίκες που κατανάλωναν 100 ή και περισσότερα γραμμάρια φιστικοβούτυρου την εβδομάδα, είχαν 21% μειωμένο κίνδυνο για διαβήτη.

Η διαπίστωση αυτή είναι εξαιρετικά χρήσιμη ωστόσο, οι επιστήμονες τόνισαν ότι χρειάζεται προσοχή επειδή οι ξηροί καρποί και το φιστικοβούτυρο περιέχουν πολλές θερμίδες. Γι αυτό καλό θα είναι όσοι τρώνε τακτικά ξηρούς καρπούς να μειώνουν την κατανάλωση άλλων τροφίμων με ψηλή περιεκτικότητα σε θερμίδες όπως είναι το άσπρο ψωμί, τα αλλαντικά και τα έτοιμα φαγητά.

Πηγή: naftemporiki.gr