magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O zdraví 29. 1. 2013 | dpe

Konzumace müsli snižuje riziko diabetu

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Konzumace-musli-snizuje-riziko-diabetu__s10012x7518.html

Obilná vláknina nejspíš může zabránit vzniku diabetu 2. typu. Potvrdila to rozsáhlá studie Evropské rady pro potravinářské informace.

Bojíte se cukrovky? Hledáte způsob, jakým byste tomuto vleklému a nepříjemnému onemocnění předešli? Pak začněte do svého jídelníčku pravidelně zařazovat cereální lupínky.

Dejte si müsli

Velká evropská studie Evropské rady pro potravinářské informace (www.eufic.org) totiž zjistila přímé vazby mezi příjmem obilné vlákniny a nižším rizikem diabetu 2. typu. Výsledky ukázaly, že lidé s nejvyšším příjmem vlákniny měli o 28 % nižší riziko rozvoje diabetu 2. typu, než lidé s nejnižším příjmem.

Ovoce a zelenina nezabírají

Vědci při výzkumu zkusili vyměnit obilnou vlákninu za ovoce a zeleninu. Překvapivě se žádné významné spojení mezi konzumací ovoce a zeleniny a vzniku cukrovky neobjevilo.

Tuto studii uveřejnil časopis Archives of Internal Medicine. Ten odhalil další zajímavé zjištění, které spojení mezi cukrovku a cereáliemi vysvětluje. Nízké riziko cukrovky 2. typu mají i lidé, kteří do svého jídelníčku zařazují hořčík. A celozrnné cereálie jsou jeho bohatým zdrojem.

Autoři celého projektu tak dospěli k závěru, že obilná vláknina a hořčík mohou mít ochranný účinek proti cukrovce.

Copyright © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz