



انبه، میوه ای برای پیشگیری از سرطان و دیابت

پژوهش های پزشکی جدید حاکیست، مصرف انبه باعث کاهش قند خون در میان افراد چاق، کاهش میانگین التهاب و خطر ابتلا به بیماری سرطان می شود.

پژوهش های پزشکی جدید حاکیست، مصرف انبه باعث کاهش قند خون در میان افراد چاق، کاهش میانگین التهاب و خطر ابتلا به بیماری سرطان می شود.

به گزارش جام جم آنلاین، این پژوهش توسط "ادرالن لوکاس" استادیار علوم تغذیه اتحادیه جمعیت های آمریکایی بیولوژیک بر روی 20 شخص چاق انجام شد.

این عده به مدت 12 هفته هر روز 10 گرم انبه خشک خوردند که به همین دلیل قند خون آنان بسیار نسبت به قبل از آغاز آزمایش کاهش یافت، البته وزن آنان قبل و پس از پایان پژوهش فرق چندانی نداشت. لوکاس درباره ساز و کار تنظیم قند خون توسط انبه اظهار نظر نکرد اما گفت که امکان دارد فنول های متعدد در انبه این نقش را ایفا کنند.

چاقی یکی از خطرناکترین مشکلات کشورهای غربی به ویژه آمریکاست.

مراکز پیشگیری آمریکا گزارش کردند، چاقی عامل اصلی دیابت، قولنج، سرطان، سکته، افزایش فشار خون، بیماری های کبد، روده، قلب و افزایش کلسترول خون است.

صد گرم انبه حاوی 60 کالری است به ویژه که این میوه سرشار از الیاف، ویتامین های "آ" و "ب 6"، همچنین "ترینترین" و "لیبیول" است که پژوهش های موجود حاکی از نقش این دو ماده در کاهش خطر ابتلا به بیماری هایی مانند سرطان پروستات و سرطان پوست است.

براساس گزارش های رسمی مشکل چاقی حدود 25 میلیون نفر از جمعیت ایران یعنی از هر سه نفر یک تن را درگیر کرده است. 47 درصد مردان و بیش از 50 درصد زنان بالای 20 سال ساکن شهرها و همچنین 15 درصد کودکان ایرانی به درجاتی از اضافه وزن یا چاقی مبتلا هستند و این میزان هر سال رو به افزایش است.

منبع: شبکه العالم