



سبزیجات برگ سبز خطر بروز دیابت نوع دو را کاهش می دهند

مصرف سبزیجات دارای برگ سبز می تواند خطر دیابت را تا 14 درصد کاهش دهد اما مصرف میوه و سایر سبزیجات با هم تاثیر چندانی ندارد.

مصرف سبزیجات دارای برگ سبز می تواند خطر دیابت را تا 14 درصد کاهش دهد اما مصرف میوه و سایر سبزیجات با هم تاثیر چندانی ندارد.

سلامت نیوز: مصرف اسفناج و سبزیجات برگ سبز می تواند خطر بروز دیابت نوع دو را کاهش دهد. به گزارش ایسنا بر این اساس مطالعات پزشکان دانشگاه انگلیس که بر روی 220 هزار نفر انجام شد، مصرف سبزیجات دارای برگ سبز می تواند خطر دیابت را تا 14 درصد کاهش دهد اما مصرف میوه و سایر سبزیجات با هم تاثیر چندانی ندارد. براساس این گزارش دیابت نوع دوم شایع ترین شکل دیابت است که به سرعت از کشورهای ثروتمند به کشورهای در حال توسعه انتشار یافته است.

بیش از 320 میلیون نفر در سراسر جهان به این بیماری مبتلا هستند و این در حالیست که این بیماری سالانه جان بیش از یک میلیون نفر را می گیرد.

تغذیه مناسب و ورزش از عوامل شناخته شده در جلوگیری و کنترل این بیماری به شمار می روند.