



چربی لبنیات خطر بروز دیابت نوع دوم را کاهش می‌دهد

یک مطالعه جدید نشان داده است که چربی موجود در لبنیات، برای کاهش خطر ابتلا به دیابت مفید است.

یک مطالعه جدید نشان داده است که چربی موجود در لبنیات، برای کاهش خطر ابتلا به دیابت مفید است.

به گزارش ایسنا، اسید ترانس - پالمی تولئیک نوعی اسید چرب است که در شیر، پنیر و ماست و کره یافت می‌شود اما بدن قادر به ساختن آن نیست.

یک مطالعه جدید که روی 3700 داوطلب انجام شده نشان داده است که نصف مقدار بیشتر این اسید خطر ابتلا به دیابت نوع دوم را کاهش می‌دهد.

این یافته که در نشریه سالانه طب داخلی به چاپ رسیده حاکی از آن است که استفاده از این نوع اسید چرب تا 60 درصد خطر ابتلا به دیابت را کمتر می‌کند.

به گزارش پایگاه اینترنتی یانز، متخصصان طب داخلی می‌گویند این یافته به معنی خوردن لبنیات پرچرب و پرکالری مثل بستنی نیست اما مصرف مقادیر مناسبی از ماست و شیر با میزان چربی سالم برای سلامتی مفید است.