



سلامت بدن با مصرف غلات

مصرف منظم غلات کامل نظیر جو، برنج قهوه ای، ارزن، بلغور جو دوسر و چاودار هم به کاهش وزن کمک کرده و هم از ریسک بیماری قلبی و دیابت می کاهد.

مصرف منظم غلات کامل نظیر جو، برنج قهوه ای، ارزن، بلغور جو دوسر و چاودار هم به کاهش وزن کمک کرده و هم از ریسک بیماری قلبی و دیابت می کاهد.

به گزارش جام جم آنلاین از مهر، یافته ها نشان داد شرکت کنندگان مطالعه، بخصوص افراد دارای اضافه وزن، که غلات کامل و سبوس دار مصرف کرده بودند، التهاب کمتری داشتند؛ التهاب ریسک ابتلا به دیابت نوع ۲ را افزایش می دهد.

همچنین شرکت کنندگان دریافتند مصرف غلات کامل موجب سیری طولانی مدت می شود.

مهم تر آنکه داشتن رژیم غذایی حاوی غلات کامل در مقایسه با غلات تصفیه شده به کاهش وزن کمک می کند چراکه غلات تصفیه شده مملو از نشاسته، گلوتن و فاقد فیبر طبیعی است.

تین راسک لیچت، سرپرست تیم تحقیق از دانشگاه دانمارک، در این باره می گوید: «تجزیه و تحلیل ما اثبات می کند که مبنای علمی قابل قبولی برای توصیه به مصرف غلات کامل وجود دارد. این رژیم غذایی مخصوصا به افرادی که در معرض ریسک بالا ابتلا به بیماری قلبی-عروقی یا دیابت نوع ۲ هستند، توصیه می شود.»

محققان از توالی «DNA» برای آنالیز نمونه مدفوع شرکت کنندگان استفاده کردند تا بررسی کنند آیا انواع متفاوت رژیم غذایی بر ترکیب باکتری روده شرکت کنندگان تاثیر می گذارد.

در مجموع بررسی ها نشان نداد که این رژیم غذایی بر ترکیب باکتری های روده تاثیر دارد.