



مصرف یک ماهی در روز، طلسم دیابت را می شکند

کارشناسان تغذیه در اسپانیا با مطالعه روی عادات تغذیه‌ای مردم این کشور دریافتند که مصرف ماهی روشی مناسب و موثر برای درمان مانندن از بیماری دیابت است.

کارشناسان تغذیه در اسپانیا با مطالعه روی عادات تغذیه‌ای مردم این کشور دریافتند که مصرف ماهی روشی مناسب و موثر برای درمان مانندن از بیماری دیابت است.

به گزارش ایسنا، دکتر مرسدس سوتوس پریئو از دانشگاه والنسیا که این مطالعه را روی 945 زن و مرد 55 تا 80 ساله انجام داده متوجه شده است که مصرف ماهی خطر ابتلا به دیابت را به میزان قابل توجهی کاهش می‌دهد.

به گفته دکتر پریئو، این شرکت کنندگان در معرض خطر مشکلات قلبی و عروقی بودند.

به نوشته روزنامه تلگراف، خوردن گوشت قرمز به میزان زیاد، ارتباط بسیار نزدیکی با افزایش خطر مشکلات قلبی، افزایش فشار خون، دیابت و کاهش طول عمر اساسا به دلیل ابتلا به سرطان و بیماریهای قلبی دارد.

در بررسی جدید که در مجله اسپانیایی «تغذیه بیمارستان» منتشر شده، تاکید شده است که در عوض، مصرف ماهی بعنوان جزء اصلی در رژیم غذایی مدیترانه‌ای، مزایای بسیاری برای حفظ سلامت قلب دارد و در واقع افزایش مقدار چربی امگا-3 ماهی در سلول‌های عضلات اسکلتی، حساسیت انسولینی را بهبود می‌بخشد و این امر موجب کاهش خطر بروز دیابت می‌شود.