

سودمندی نان سبوس دار در کاهش خطر دیابت

برای کاهش خطر ابتلا به دیابت ، نان سبوس دار مصرف کنید ...



برای کاهش خطر ابتلا به دیابت ، نان سبوس دار مصرف کنید .
کارشنا سان اعلام کردند: افرادی که نان سبوس دار و سبزی فراوان در رژیم غذایی خود استفاده می کنند ، کمتر از دیگران به دیابت
نوع دو دچار می شوند .
به گفته محققان : مواد موجود در سبوس غلات و سبزی ، خطر ابتلا به دیابت نوع دو را دست کم 15 درصد کاهش می دهد.