



### با مصرف این میوه ها خطر ابتلا به دیابت را کاهش دهید

مصرف سه وعده زغال اخته، انگور، سیب و کشمش در هفته، خطر ابتلا به دیابت نوع دو را 7% کاهش می دهد ....

مصرف سه وعده زغال اخته، انگور، سیب و کشمش در هفته، خطر ابتلا به دیابت نوع دو را 7% کاهش می دهد ....

به گزارش سلامت نیوز به نقل از بنیاد بین المللی پیشگیری و کنترل دیابت و انجمن توسعه سلامت مهر پارسی، دکتر فرهاد رجب پور، مدیر آموزش و پژوهش بنیاد دیابت، گفت: مصرف سه وعده زغال اخته، انگور، سیب و کشمش در هفته، خطر ابتلا به دیابت نوع دو را 7% کاهش می دهد در صورتی که مصرف آب این میوه ها خطر ابتلا به دیابت نوع دو را افزایش می دهد.

وی ادامه داد: طبق مطالعات انجام شده، 382,187 نفر شامل زنان و مردان مورد بررسی قرار گرفتند، افرادی که مبتلا به دیابت یا بیماری های قلبی-عروقی و یا سرطان بودند از مطالعه خارج شدند. محققین میزان مصرف 10 نوع میوه در این افراد را مورد بررسی قرار دادند که این میوه ها شامل انگور، هلو، طالبی، موز، آلو، سیب، پرتقال، گریپ فروت، توت فرنگی و زغال اخته می باشد.»

مدیر آموزش و پژوهش بنیاد دیابت افزود: « همچنین میزان مصرف آب سیب، آب پرتقال و آب گریپ فروت و ارتباط آن با خطر ابتلا به دیابت نیز مورد ارزیابی قرار گرفت. یافته ها حکایت از این داشت که مصرف میوه به جای آب میوه خطر ابتلا به دیابت را کاهش می دهد. براساس این یافته ها مصرف بیشتر میوه و استفاده از انواع گوناگون میوه ها توصیه می شود. علاوه بر کاهش خطر ابتلا به دیابت، مصرف میوه به دلیل دارا بودن مقادیر زیادی فیبر، آنتی اکسیدان و مواد مغذی دیگر بسیار مفید خواهد بود.