

پسته از ابتلا به دیابت پیشگیری می‌کند؟

پسته سرشار از چربی‌های خوب است و برای افرادی که در معرض ابتلا به دیابت نوع ۲ هستند مفید است.



پسته سرشار از چربی‌های خوب است و برای افرادی که در معرض ابتلا به دیابت نوع ۲ هستند مفید است.

محققان انگلیسی به این نتیجه رسیده‌اند که مصرف ماست باعث کاهش خطر ابتلا به دیابت می‌شود. دیابت یا همان مرض قند برخلاف اسمش بیماری تلخی است که زندگی را برای فرد سخت می‌کند.

خوشبختانه محققان اخیراً به این نتیجه رسیده‌اند که مصرف روزانه‌ی پسته برای کاهش خطر ابتلا به دیابت موثر است.

پسته سرشار از چربی‌های خوب است و برای افرادی که در معرض ابتلا به دیابت نوع 2 مفید است.

محققان انگلیسی روی 54 شرکت‌کننده که در معرض خطر ابتلا به دیابت بودند بررسی‌هایی انجام دادند. شرکت‌کننده‌های این پژوهش به مدت 8 ماه رژیم مدیترانه‌ای را دنبال کرده و روزانه 57 گرم نیز پسته مصرف کردند.

در پایان پژوهش محققان مشاهده کردند که وزن شرکت‌کننده‌ها تغییری نکرده اما در عوض میزان قند و انسولین خونشان کاهش یافته است.

محققان بر این باور هستند که با مصرف پسته بدن قادر می‌شود بهتر قند موجود در مواد غذایی را جذب کند.

این محققان همچنان در حال بررسی‌های تکمیلی در خصوص تأثیر پسته روی دیابت و کشف داروهای جدید از این طریق هستند.

منبع: همشهری آنلاین