



## ماست خطر ابتلا به دیابت نوع 2 را کاهش می دهد

مطالعات محققان دانشکده پزشکی دانشگاه هاروارد نشان می دهد که ماست احتمال ابتلا به دیابت نوع 2 را کاهش می دهد.

مطالعات محققان، دانشکده پزشکی، دانشگاه هاروارد نشان می دهد که ماست احتمالاً، ابتلا به دیابت نوع 2 را کاهش می دهد. به گزارش گروه اخبار علمی ایرنا از هلت، تحقیقات نشان می دهد که ماست باعث کاهش احتمال دیابت نوع 2 می شود؛ درحالیکه دیگر مواد لبنی تأثیری در جلوگیری از دیابت ندارند.

محققان تا امروز بر این باور بودند که کلسیم، منیزیم و اسیدهای چرب موجود در ماست با دیابت مبارزه می کنند؛ ولی تحقیقات جدید نشان می دهد که باکتری های پروبیوتیک موجود در ماست قاتل دیابت هستند.

این باکتری ها در حین فرآیند هضم زنده باقی می مانند و برای سلامتی بسیار مفید هستند. این باکتری ها باعث جلوگیری از انواع عفونت می شوند و با تقویت سیستم ایمنی بدن و سلامت دستگاه گوارش، سلامتی را تضمین می کنند.

باکتری های پروبیوتیک از مسمومیت فلزات سنگین جلوگیری می کنند و به افراد توصیه می شود که برای مبارزه با آلودگی هوا ماست را در برنامه غذایی خود قرار دهند.

بر اساس گزارش سازمان بهداشت جهانی، 347 میلیون نفر در سراسر جهان مبتلا به دیابت هستند و پیش بینی می شود که دیابت هفتمین عامل مرگ و میر در سال 2030 خواهد بود.

گزارش کامل این پژوهش در نشریه BMC Medicine منتشر شده است.