



## کاهش ابتلا به دیابت تا ۴۷ درصد با خوردن ماست

مطالعات جدید نشان می‌دهند مصرف ۴ تا ۵ وعده ماست در هفته سبب کاهش خطر ابتلا به دیابت نوع دو می‌شود.

مطالعات جدید نشان می‌دهند مصرف ۴ تا ۵ وعده ماست در هفته سبب کاهش خطر ابتلا به دیابت نوع دو می‌شود. به گزارش خبرگزاری مهر، محققان در انگلیس با بررسی رژیم غذایی ۴۰۰۰ نفر در طی ۱۱ سال، دریافتند افرادی که در رژیم غذایی خود ماست زیادی مصرف کرده اند، ۲۴ درصد کمتر از سایرین به دیابت نوع ۲ مبتلا شده اند. در این تحقیقات مشخص شد که این افراد در رژیم غذایی خود در هفته ۴ الی ۵ وعده ماست کم چرب مصرف می‌کنند. این محققان اعلام کردند جایگزین کردن یک وعده ماست بجای یک وعده چپیس یا تنقلات مضر می‌تواند خطر ابتلا به دیابت را تا ۴۷ درصد کاهش دهد. این مطالعات همچنین نشان داده است که بهتر است به جای انواع تنقلات مضر، ماست مصرف کرد تا انواع بیماری‌ها از جمله دیابت به سلامتی افراد ضربه نزنند.