

[Akceptuję](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)
[Kontakt](#)



[Laboratoria](#)
[.net](#)
[Innowacje](#)
[Nauka](#)
[Technologie](#)



[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

Owoce mogą obniżyć ryzyko cukrzycy typu 2

Codziennie spożywanie co najmniej dwóch porcji owoców (ale nie soków owocowych) wiąże się z mniejszym o 36 proc. ryzykiem rozwinięcia się cukrzycy typu 2 - informuje "Journal of Clinical Endocrinology and Metabolism".

Nowe badania przeprowadził australijski zespół dr Nicoli Bondonno z Edith Cowan University (ECU) w Perth. Wykorzystano dane dotyczące 7 675 Australijczyków biorących udział w badaniu Baker Heart and Diabetes Institute's AusDiab. Oceniano spożycie owoców i soków owocowych oraz częstość występowania cukrzycy w ciągu pięciu lat.

Jak się okazało, osoby spożywające co najmniej dwie porcje owoców dziennie miały wyższe wskaźniki wrażliwości na insulinę aniżeli spożywające mniej niż pół porcji.

"Znaleźliśmy związek pomiędzy spożyciem owoców a markerami wrażliwości na insulinę, co sugeruje, że osobom spożywającym więcej owoców do obniżenia poziomu glukozy we krwi wystarczało mniejsze wytwarzanie insuliny - powiedziała dr Bondonno. - To ważne, ponieważ wysokie poziomy krążącej insuliny (hiperinsulinemia) mogą uszkadzać naczynia krwionośne i mają związek nie tylko z cukrzycą, ale również z podwyższonym ciśnieniem tętniczym, otyłością i chorobami serca" - zaznaczyła autorka badań. Jak podkreśliła, zdrowa dieta i zdrowy styl życia - w tym spożywanie owoców - to świetna strategia zapobiegania cukrzycy typu 2.

Co ważne, nie zaobserwowano podobnie korzystnego wpływu w przypadku soków owocowych - wiązał się tylko ze spożywaniem całych owoców. Prawdopodobnie wynika to z niższej zawartości włókna roślinnego i większej ilości cukru w sokach.

Jak wskazała dr Bondonno, wciąż nie jest jasne, w jaki dokładnie sposób owoce wpływają na wrażliwość na insulinę, jednak wpływ ten jest prawdopodobnie wieloraki.

"Owoce nie tylko są bogate w witaminy i minerały, zawierają też roślinne związki mogące zwiększać wrażliwość na insulinę i włókno roślinne, które pomaga regulować uwalnianie cukru do krwi, a także pomaga odczuwać sytość przez dłuższy czas - zaznaczyła autorka badań. - Ponadto większość owoców ma niski indeks glikemiczny, co znaczy, że zawarte w nich cukry są wolniej trawione i wchłaniane przez organizm".

Źródło: pap.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosci/30646.html>



02-07-2024

Ekran dotykowy bez problematycznego indu

Tańsze i bardziej przyjazne środowisku.



02-07-2024

Świat atomów i cząsteczek

Jak dzięki różnym metodom obrazowania zobaczyć "całego słonia"



02-07-2024

Żyjemy w czasach multitożsamości

Ekspert o mediach społecznościowych.



02-07-2024

Dlaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy?

Równość płci może mieć związek ze swobodą wyboru tego, co się je.



02-07-2024

Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu

Alarmuje Światowa Organizacja Zdrowia.



02-07-2024

Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu

Informuje "Nature".



02-07-2024

Tancerze są mniej neurotyczni niż ogół populacji

Jednocześnie są bardziej ugodowi i ekstrawertyczni.



02-07-2024

Rząd planuje, aby minister mógł odwołać

dyrektora NCBR

Dyrektor Narodowego Centrum Badań i Rozwoju będzie mógł zostać odwołany.

Informacje dnia: [Ekrany dotykowe bez problematycznego indu Świat atomów i cząsteczek Żyjemy w czasach multitożsamości](#) [Dlaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy? Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu](#) [Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu](#) [Ekrany dotykowe bez problematycznego indu Świat atomów i cząsteczek Żyjemy w czasach multitożsamości](#) [Dlaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy? Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu](#) [Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu](#) [Ekrany dotykowe bez problematycznego indu Świat atomów i cząsteczek Żyjemy w czasach multitożsamości](#) [Dlaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy? Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu](#) [Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu](#)

Partnerzy