

[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/aktualnosc/30646.html>



23-12-2024

[Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia](#)

Najserdeczniejsze życzenia zdrowych, radosnych i pogodnych Świąt Bożego Narodzenia.



23-12-2024

Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025!

Odbędą się one w dniach 11-13 czerwca w Expo XXI w Warszawie.



23-12-2024

Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn

Kobiety często nie czują typowych bólów co skutkuje gorszymi wynikami.



23-12-2024

Świąteczna apteczka

Szczypta umiaru i coś na zgage



23-12-2024

[Radioaktywny pluton się nie ukryje](#)

Naukowcy znajdują go nawet na lodowcach



23-12-2024

[Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14](#)

Wyłoniono autorów najlepszych prac licencjackich i inżynierskich.



23-12-2024

[Polacy są umiarkowanie prospołeczni](#)

Polacy chcą wspierać materialnie.



23-12-2024

Związek między traumą z dzieciństwa a zespołem jelita drażliwego

Pokazały badania polskich naukowców.

Informacje dnia: [Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025!](#) [Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn](#) [Świąteczna apteczka](#) [Radioaktywny pluton się nie ukryje](#) [Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14](#) [Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025!](#) [Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn](#) [Świąteczna apteczka](#) [Radioaktywny pluton się nie ukryje](#) [Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14](#) [Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025!](#) [Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn](#) [Świąteczna apteczka](#) [Radioaktywny pluton się nie ukryje](#) [Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14](#)

Partnerzy