

[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

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



21-05-2026

[Nowy wzór elektronicznej legitymacji studenckiej](#)

Resort nauki udostępnił go.



21-05-2026

Kleszcz to tylko pośrednik

Krętki Borrelia to częściowo „prezent” od gryzoni i ptaków.



21-05-2026

Pod względem leczenia czerniaka Polska w czołówce Europy

W ciągu 8 lat przeżywalność pacjentów z tym nowotworem wzrosła o 20 proc.



21-05-2026

Przyszłość pszczół zależy od ochrony ich naturalnych siedlisk

Bez zapylaczy nie ma części produkcji żywności.



21-05-2026

Powstała niewidzialna elektroda dla podczerwieni

Elektrodę, która przepuszcza aż 94 proc. promieniowania podczerwonego.



21-05-2026

Choroby serca mogą zaczynać się już w czasie życia płodowego

To wynik badania, w którym brało ponad tysiąc par matka-dziecko.



21-05-2026

Problemy ze snem związane z ryzykiem choroby Alzheimera u kobiet

Informuje „Journal of Prevention of Alzheimer's Disease”.



21-05-2026

Zespół policystycznych jajników zmienił nazwę

Informuje "The Lancet".

Informacje dnia: [Nowy wzór elektronicznej legitymacji studenckiej](#) [Kleszcz to tylko pośrednik](#) [Pod względem leczenia czerniaka](#) [Polska w czołówce Europy](#) [Przyszłość pszczół zależy od ochrony ich naturalnych siedlisk](#) [Powstała niewidzialna elektroda dla podczerwieni](#) [Choroby serca mogą zaczynać się już w czasie życia płodowego](#) [Nowy wzór elektronicznej legitymacji studenckiej](#) [Kleszcz to tylko pośrednik](#) [Pod względem leczenia czerniaka](#) [Polska w czołówce Europy](#) [Przyszłość pszczół zależy od ochrony ich naturalnych siedlisk](#) [Powstała niewidzialna elektroda dla podczerwieni](#) [Choroby serca mogą zaczynać się już w czasie życia płodowego](#) [Nowy wzór elektronicznej legitymacji studenckiej](#) [Kleszcz to tylko pośrednik](#) [Pod względem leczenia czerniaka](#) [Polska w czołówce Europy](#) [Przyszłość pszczół zależy od ochrony ich naturalnych siedlisk](#) [Powstała niewidzialna elektroda dla podczerwieni](#) [Choroby serca mogą zaczynać się już w czasie życia płodowego](#)

Partnerzy