

محققان فرانسوی دریافته‌اند؛

غذاهای سرشار از آنتی اکسیدان موجب کاهش ریسک دیابت نوع ۲ می شود

مطالعه جدید نشان می دهد افرادی که غذاهای سرشار از آنتی اکسیدان مصرف می کنند، با کاهش ریسک ابتلا به دیابت نوع ۲ روبرو هستند.

به گزارش پانا؛ این مطالعه اثبات کرده است که میوه، سبزیجات، شکلات تلخ، آلو بخارا، بلوبری، توت فرنگی، فندق و نوشیدنی های داغ نظیر قهوه و چای به قدر کافی حاوی آنتی اکسیدان موردنیاز برای کنترل دیابت هستند.

فرانچسکا رومانو مانچینی، سرپرست تیم تحقیق در موسسه تحقیقاتی پزشکی فرانسه، در این باره می گوید: «این ارتباط بعد از در نظر گرفتن تمام فاکتورهای پرخطر ابتلا به دیابت نظیر سیگار کشیدن، سطح تحصیلات، فشارخون، کلسترول بالا، سابقه خانوادگی دیابت و از همه مهم تر شاخص توده بدنی همچنان وجود داشت.»

محققان در این مطالعه بالغ بر ۶۴,۲۲۳ زن را در یک مدت ۱۵ ساله مورد مطالعه قرار دادند. تمام شرکت کنندگان در زمان شروع مطالعه فاقد دیابت بودند.

محققان یک پایگاه داده برای محاسبه میزان مصرف آنتی اکسیدان رژیمی توسط هر شرکت کننده براساس پاسخ خودشان ایجاد کردند.

محققان دریافته‌اند ریسک ابتلا به دیابت با افزایش میزان مصرف آنتی اکسیدان در بین شرکت کنندگان کمتر می شود.

منبع: مهر