

Більше рослин, менше м'яса, менше діабету

Останнім часом все більше людей намагається піклуватися про власне здоров'я: відвідувати спортзал, проводити час на свіжому повітрі та, авжеж, правильно харчуватися. А чи відомо вам, що завдяки корекції раціону є можливість суттєво знизити ризик розвитку цукрового діабету II типу?

Доведено, що люди середнього віку, які вживали більше продуктів рослинного походження на **23%** зменшували ризик виникнення цукрового діабету II типу, на відміну від їх однолітків, які віддавали перевагу м'ясу, рибі та молочним продуктам. А ті особи, основу раціону харчування яких складали **овочі, фрукти, горіхи, бобові та злаки**, знизили ризик метаболічних ускладнень на цілих **30%**!



Щоб підтвердити ці дані, науковцями Нью-Йоркського Університету було проведене дослідження, у якому брало участь **307 099** мешканців США, Греції, Сингапуру, Нідерландів та Тайвані, віком від 36 до 65 років із середнім ІМТ від 23 до 36.7 кг/м².

Серед них у 23 544 осіб було діагностовано цукровий діабет II типу.

В результаті дослідження встановлено достовірний вплив корекції раціону харчування на показники вуглеводного та ліпідного обмінів, покращення параметрів якості життя та зниження ризику виникнення цукрового діабету.



Френк Цянь, магістр охорони здоров'я, Департамент харчування, Школа суспільної охорони здоров'я ім. Гарварда, Бостон, Массачусетс

«Проведене дослідження надає фахівцям вичерпну інформацію про пряму кореляцію між кількістю рослинних компонентів у раціоні харчування та частотою виникнення діабету II типу».

За матеріалами публікації 22 липня 2019 року
JAMA Internal Medicine.

«Збагачення свого раціону харчування бобовими, цільно-зерновими культурами, овочами та фруктами може забезпечити ваш організм усіма необхідними вітамінами, мінералами, антиоксидантами та харчовими волокнами. Вони покращують чутливість до інсуліну та нормалізують тиск, зменшують довготривале збільшення ваги та зменшують системне запалення – шляхи, що є причинами розвитку діабету II типу.»



Мішель МакМакен,
д. мед. н, медичний факультет Нью-Йоркського університету

Рослинна їжа є корисною для організму за рахунок високого вмісту харчових волокон. **Харчові волокна (ХВ)** – це складові частини рослин (листя, стебла, плоди, лузга насіння), які не перетравлюються травними ферментами, але піддаються ферментації мікрофлорою кишечника людини. В свою чергу, це надає низку позитивних впливів при вживанні достатньої кількості харчових волокон:

1. **Нормалізація роботи кишечника.** ХВ сприяють збільшенню об'єму кишкового вмісту, що призводить до розм'якшення твердих калових мас, а також стимуляції фізіологічного акту дефекації. ХВ налагоджують роботу кишечника, нормалізують якість та індивідуальну частоту стулу.

2. **Виведення токсичних речовин.** ХВ являються природними сорбентами. Вони стимулюють виведення продуктів метаболізму, екзогенних токсинів, алергенів, надлишкового холестерину та жовчних кислот. Це **знижує рівень алергізації організму, попереджує розвиток атеросклерозу судин та жовчнокам'яної хвороби.**

3. **Покращення стану мікрофлори.** За рахунок того, що ХВ ферментуються мікрофлорою кишечника, вони **надають пребіотичну дію:** створюють умови для розмноження корисної флори та пригнічують розмноження патогенної.

4. **Захист кишечника.** М'які харчові волокна (наприклад, пектини та полісахариди) покривають слизову кишечника захисним шаром, що **попереджує розвиток запалення та пошкодження клітин кишечника.**

5. **Нормалізація ваги.** ХВ надають відчуття ситості, знижують потребу у висококалорійній їжі, **сприяють виведенню із організму значної кількості жирів.**

Таким чином, харчові волокна допомагають профілакувати серцево-судинні захворювання, захворювання ШКТ, цукровий діабет 2 типу, а також позитивно впливають на організм в цілому.