تناول الفواكه مرتين في اليوم يقلّل من الإصابة بمرض السكري "النوع الثاني"

ودرس علماء جامعة "إديث كوان" في بيرث بيانات 7675 مشتركاً في البرنامج الأسترالي لبحث مرض السكري والسمنة ونمط الحياة الذي يشرف عليه معهد القلب والسكري.

وتتضمن هذه البيانات، بحسب موقع مختص، معلومات عن تناول الفواكه والعصائر وكذلك انتشار السكري بين المشاركين خلال السنوات الخمس المقبلة.

وأظهرت النتائج أن المشتركين الذين تناولوا خلال السنوات الخمس فواكه كانوا أقل عرضة للإصابة بالسكري، ولكنهم لم يجدوا مثل هذه العلاقة عند الذين تناولوا عصائر الفواكه.

واكتشف الباحثون علاقة مباشرة بين تناول الفواكه ومؤشرات حساسية الأنسولين، وهذا يعني أن الأشخاص الذين يتناولون الفواكه بكثرة يفرزون كمية أقل من الأنسولين لتخفيض مستوى السكر في الدم.

ويشير الباحثون إلى أنه لم تعرف بعد كيف تؤثر الفواكه في حساسية الأنسولين، ولكن يحتمل أن يكون

التأثير متعدد الجوانب، وأن الفواكه والخضروات التي تحتوي على مركبات الفلافونويد مفيدة بصورة خاصة في هذه المسألة.