



Грейпфрутовый сок является столь же эффективным, как основной препарат против сахарного диабета 2 типа, метформин, чтобы снизить уровень глюкозы в крови.

Мы знаем, что потребление свежих овощей и фруктов снижает риск диабета типа 2. Но

новое исследование проясняет, какой именно плод должен иметь наше предпочтение, если мы хотим избежать принятия лекарства от диабета. Приз достается ... грейпфруту! По данным исследования, проведенного учеными из Университета Беркли (Калифорния), сок грейпфрута является столь же эффективным, как основной препарат против диабета 2 типа, метформин, и может успешно понижать уровень глюкозы в крови.

Согласно отчету, грейпфрутовый сок позволяет снизить сахар в крови на 13-17%». Скепсис по поводу результатов исследования может вызвать его заказчик — компания по сбору и переработке цитрусовых Growers. Однако, Доктор Джозеф Наполи, ведущий

автор исследования, заявляет: «Мы — ученые, и если бы потребление сока было не полезнее, чем воды, мы бы так в докладе и написали.»

Для этого исследования, ученые из Калифорния поили три группы мышей различными напитками: сахарную водой, грейпфрутовым соком и воды с метформином. Ранее мышей кормили пищей с высоким содержанием жира.

В ходе этого испытания, мыши, которые пили грейпфрутовый сок, потеряли на 18% больше веса и от 13 до 17% уровня сахара в крови по сравнению с теми, кто пил сладкую воду. А самым удивительным оказалось то, что сахароснижающий эффект сока грейпфрута был сходным с потреблением метформина.

Однако единственный недостаток для достижения тех же антигликемических эффектов тот, что потребуются пить четыре стакана сока грейпфрута в сутки. Ученые из Калифорнии уже приступили к изучению того, как воздействовать на здоровье человека более низкими дозами сока.

<http://pharmapractice.ru/110709#more-110709>