Для этого достаточно каждый день съедать около 160 граммов этого продукта

Употребление в пищу белого риса каждый день грозит развитием диабета второго типа. Для этого достаточно съедать около 160 граммов этого продукта ежедневно.

Такие данные были получены по итогам исследования, которое проводилось в двух западных – США и Австралии - и в двух азиатских – Китае и Японии - странах. Китайцы и японцы едят много белого риса - как правило, три или четыре порции в день - в то время как жители Австралии и США едят не более нескольких порций в неделю.

Тем не менее, по мнению Кэтрин Коллинз, главного диетолога лондонской больницы Святого Георгия, случаи заболевания диабетом второго типа среди жителей этих стран вызваны именно регулярным употреблением в пищу белого риса.

В организме человека белый рис быстро превращается в сахар, для которого характерен высокий гликемический индекс (это показатель влияния продуктов питания после их употребления на уровень сахара в крови).

Помимо повышения уровня сахара, после употребления в пищу блюда из белого риса у человека чувство голода появляется быстрее, чем после того, как он съест пищу с низким гликемическим индексом – например, кашу. Это может подтолкнуть людей к перееданию и, как следствие, набору лишнего веса.

В отличие от белого риса, коричневый рис, в котором содержится больше клетчатки, а также магния и витаминов, является профилактическим средством против развития диабета.

Источник: www.aif.ru