

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 потребуется 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