

От китайских ученых поступило еще одно косвенное подтверждение рекомендации МОО «Российская Диабетическая Ассоциация» по потреблению минеральной воды «Донат Магний». По сообщению китайской ученой Черил Мари Тей согласно исследованию...

проведенному Китайским Центром по контролю и профилактике заболеваний (Китайский CDC), недостаточность магния в питании (магний определялся в ногтях людей) может быть связана с более высоким риском развития диабета 2 типа среди китайских взрослых.

Принимая во внимание данные из Обзора здоровья и питания в Китае (CHNS) 2009 года, в котором было исследовано 5683 респондента старше 18 лет, исследование обнаружило обратную связь между ногтевым магнием и распространенностью диабета типа 2. Несколько ранних исследований показали сходную связь, но в отношении только сыворотки и диетического магния и с непоследовательными и неясными результатами. Более того, эти исследования касались западных групп населения, что делает их менее актуальными для азиатского населения.

Фактор места проживания.

Таким образом, Китайский Центр по контролю и профилактике заболеваний стремился изучить связь между содержанием магния ногтей и встречаемостью диабета типа 2 у китайских мужчин и женщин.
Исследование обнаружило, что в среднем респонденты, у которых не было диабета 2 типа или у них не было высокого риска развития диабета 2 типа, имели более высокий уровень ногтевого магния, чем те, у кого был диабет типа 2, или были подвержены высокому риску этого заболевания.

Исследование показало, что этот вывод согласуется с предыдущими исследованиями, проведенными среди азиатских популяций, хотя в этом исследовании это было очевидно

только среди тех, кто проживает в северном регионе Китая, возможно, из-за факторов риска развития диабета 2 типа, таких как диета, образ жизни и более высокий индекс массы тела (ИМТ). Окружность талии гораздо более объемна на севере Китая, чем на юге.

Растущая эпидемия

В настоящее время Китай является одной из самых «диабетических» стран Азии как в процентах, так и имеет больше диабетиков, чем любая другая страна в мире. Национальная комиссия по планированию здоровья и планирования семьи сообщила, что в 2012 году распространенность диабета составила 9,7% среди тех, кто старше 18 лет (10,2% среди мужчин и 9% среди женщин).

Магний необходим для стимулирования ферментативной активности при метаболизме глюкозы. Он известен своим потенциалом для повышения чувствительности к инсулину и, следовательно, для предотвращения диабета 2 типа. Его содержание в питании также важно для углеводного обмена и может *влиять на гормоны, которые помогают контролировать уровень глюкозы в крови* .

Исследование показало, что *«содействие потреблению богатых магнием пищевых продуктов может принести значительные преимущества для профилактики диабета типа 2, особенно у людей с высоким риском»* , добавив, что более перспективные исследования необходимы для лучшего понимания взаимосвязи между потреблением магния и диабетом типа 2.

Источник: китайский журнал «*Питательные вещества*».

https://doi.org/10.3390/nu9080811
Авторы: Jiguo Zhang, et al.
Для получения англоязычного текста статьи обращайтесь на 5053399@mail.ru