

### [Akceptuję](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)  
[Kontakt](#)



**[Laboratoria](#)**  
**[.net](#)**  
**[Innowacje](#)**  
**[Nauka](#)**  
**[Technologie](#)**



[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

## Owoce mogą obniżyć ryzyko cukrzycy typu 2

Codziennie spożywanie co najmniej dwóch porcji owoców (ale nie soków owocowych) wiąże się z mniejszym o 36 proc. ryzykiem rozwinięcia się cukrzycy typu 2 - informuje "Journal of Clinical Endocrinology and Metabolism".

Nowe badania przeprowadził australijski zespół dr Nicoli Bondonno z Edith Cowan University (ECU) w Perth. Wykorzystano dane dotyczące 7 675 Australijczyków biorących udział w badaniu Baker Heart and Diabetes Institute's AusDiab. Oceniano spożycie owoców i soków owocowych oraz częstość występowania cukrzycy w ciągu pięciu lat.

Jak się okazało, osoby spożywające co najmniej dwie porcje owoców dziennie miały wyższe wskaźniki wrażliwości na insulinę aniżeli spożywające mniej niż pół porcji.

"Znaleźliśmy związek pomiędzy spożyciem owoców a markerami wrażliwości na insulinę, co sugeruje, że osobom spożywającym więcej owoców do obniżenia poziomu glukozy we krwi wystarczało mniejsze wytwarzanie insuliny - powiedziała dr Bondonno. - To ważne, ponieważ wysokie poziomy krążącej insuliny (hiperinsulinemia) mogą uszkadzać naczynia krwionośne i mają związek nie tylko z cukrzycą, ale również z podwyższonym ciśnieniem tętniczym, otyłością i chorobami serca" - zaznaczyła autorka badań. Jak podkreśliła, zdrowa dieta i zdrowy styl życia - w tym spożywanie owoców - to świetna strategia zapobiegania cukrzycy typu 2.

Co ważne, nie zaobserwowano podobnie korzystnego wpływu w przypadku soków owocowych - wiązał się tylko ze spożywaniem całych owoców. Prawdopodobnie wynika to z niższej zawartości włókna roślinnego i większej ilości cukru w sokach.

Jak wskazała dr Bondonno, wciąż nie jest jasne, w jaki dokładnie sposób owoce wpływają na wrażliwość na insulinę, jednak wpływ ten jest prawdopodobnie wieloraki.

"Owoce nie tylko są bogate w witaminy i minerały, zawierają też roślinne związki mogące zwiększać wrażliwość na insulinę i włókno roślinne, które pomaga regulować uwalnianie cukru do krwi, a także pomaga odczuwać sytość przez dłuższy czas - zaznaczyła autorka badań. - Ponadto większość owoców ma niski indeks glikemiczny, co znaczy, że zawarte w nich cukry są wolniej trawione i wchłaniane przez organizm".

Źródło: pap.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosci/30646.html>



09-09-2024

## [Jak poradzić sobie z końcem wakacji?](#)

Dobrym sposobem jest opracowanie planu na „po urlopie”.



09-09-2024

## [Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne](#)

Wytyczne dotyczące mpox są adekwatne do obecnej sytuacji.



09-09-2024

## [Przydatność organów do przeszczepu](#)

Syntetyczna krew może istotnie wpłynąć na transplantologię.



09-09-2024

## [Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych](#)

Język ewoluuje w kontekście społecznym, a jego odmiany zawsze konkurują ze sobą.



09-09-2024

## [Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu](#)

Wykazują naukowcy w najnowszych badaniach.



09-09-2024

## [Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet](#)

Z 30-letnim wyprzedzeniem zwykłym testem krwi można je wykryć.



09-09-2024

## [Galaktyki są dużo większe, niż sądzono](#)

Galaktyka Andromedy już od dawna oddziałuje na Drogę Mleczną.



09-09-2024

## [System inteligentnego zarządzania pojazdami nagrodzony przez...](#)

Nagrodzony przez Siemens i PW.

**Informacje dnia:** [Jak poradzić sobie z końcem wakacji?](#) [Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i](#)

[adekwatne Przydatność organów do przeszczepu Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych](#) [Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet Jak poradzić sobie z końcem wakacji? Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne](#) [Przydatność organów do przeszczepu Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych](#) [Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet Jak poradzić sobie z końcem wakacji? Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne](#) [Przydatność organów do przeszczepu Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych](#) [Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet](#)

## **Partnerzy**