

الأطعمة الغنية بزيت "الكانولا" قد تفيد مرضى السكري



لندن – الإمارات 71
تاريخ الخبر: 0001--11-30

كشفت دراسة جديدة أن النظام الغذائي منخفض السكريات البسيطة وغني بالدهون المفيدة مثل الأنواع الموجودة في زيت الكانولا يمكن أن يساعد مرضى النوع الثاني من السكري في السيطرة على مستويات السكر في الدم.

وأكد الباحثون الذين يتبعون نظاما غذائيا منخفض السكريات وبحصلون على مكملات غذائية تحتوي على كمية إضافية من زيت الكانولا وهم مرضى بالنوع الثاني من السكري ينخفض مستوى الجلوكوز لديهم كما يحدث تراجع كبير في احتمالات إصابتهم بأمراض القلب مقارنة مع المرضى اللذين اتبعوا نظاما غذائيا غنيا بالحبوب الكاملة.

وأوضح قائد فريق البحث الدكتور ديفيد جينكينز من جامعة تورونتو أن زيت الزيتون يحظى بسمعة طيبة بين الأطباء وأن زيت الكانولا لديه سمعة طيبة كذلك، ويعتبر هذا الزيت غني بحمض ألفا لينولينك وهو نوع من أحماض أوميغا3 الدهنية التي توجد أيضا في الجوز فضلا عن الأحماض الدهنية غير المشبعة الأحادية الموجودة أيضا في الأفوكادو والزيتون.



UAE71NEWS