



研究发现不可溶膳食纤维有助预防2型糖尿病

发布时间: 2019-12-16 08:52:22 分享到:

新华社柏林12月14日电 (记者田颖) 德国人类营养研究所近日公布的一项研究结果显示, 多食用不可溶膳食纤维有助于预防2型糖尿病, 对于空腹血糖高的人以及肥胖者尤为有益。

德国人类营养研究所等机构研究人员近日在国际期刊《营养素》上发表了相关论文。研究人员招募了180名有2型糖尿病倾向的志愿者, 他们被分成两组, 第一组在两年内每天两次摄入不可溶的燕麦纤维, 第二组则服用不含纤维的安慰剂。

结果显示, 不可溶膳食纤维对于控制长期血糖值有积极影响, 有助于预防2型糖尿病。这对有些人特别有效, 如对于空腹血糖值高的人而言, 多食用不可溶膳食纤维可以改善血糖耐受能力; 对于肥胖者而言, 多食用不可溶膳食纤维可以降低体内炎症水平。

据介绍, 不可溶膳食纤维在谷类和豆类食品中含量较多。但研究人员也指出, 不可溶膳食纤维并非对所有人群都有益, 对每个人都需要全面了解新陈代谢状况以制定个性化营养建议。

该研究所说, 在德国有超过600万人患2型糖尿病, 且人数还有增多趋势。饮食结构、生活习惯等是影响2型糖尿病的重要因素。

来源: 新华网

