



## 常吃绿叶蔬菜者患糖尿病风险低

<http://www.firstlight.cn> 2010-08-25

英国一项最新研究说，那些在日常饮食中经常吃绿叶蔬菜的人，患2型糖尿病的风险比其他人要低。

英国莱斯特大学研究人员在新一期《英国医学杂志》上报告说，他们回顾了大量的相关研究，其中包括约22万人的饮食和健康数据。分析发现，那些在日常饮食中经常吃绿叶蔬菜的人，即每天吃菠菜等蔬菜超过120克的人，患2型糖尿病的风险比不常吃绿叶蔬菜的人低14%。

研究人员说，这可能是由于绿叶蔬菜中含有大量的抗氧化物和镁元素等，这些都助于降低糖尿病风险。不过研究人员也说，不建议单独进补这些物质，而是应该将它们作为食物的有机组成部分，通过健康的饮食结构来降低疾病风险。

据莱斯特大学发布的公报介绍，研究显示，高达86%的英国成人食用水果和蔬菜的数量达不到推荐标准。研究人员估计，全球每年约有200多万起死亡案例可以归因于水果和蔬菜摄入不足。

[存档文本](#)