

## **Από τα δημητριακά -Οι φυτικές ίνες μειώνουν τον κίνδυνο διαβήτη και καρδιακής νόσου**

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Τα άτομα που κάνουν διατροφή πλούσια σε δημητριακά ολικής άλεσης είναι λιγότερο πιθανό να εκδηλώσουν διαβήτη ή καρδιακή νόσο, σύμφωνα με ανασκόπηση που δημοσιεύθηκε στο επιστημονικό έντυπο *American Journal of Clinical Nutrition*.

Η ανάλυση διενεργήθηκε για λογαριασμό της Αμερικανικής Εταιρείας Διατροφής από επιστημονική ομάδα της Σχολής Δημόσιας Υγείας του Πανεπιστημίου Χάρβαρντ, με επικεφαλής τον Δρ Λου Κι.

Οι ερευνητές εξέτασαν στοιχεία από 28 μελέτες που είχαν εστιάσει στον κίνδυνο

εκδήλωσης διαβήτη σε άτομα που έτρωγαν διαφορετικές ποσότητες δημητριακά ολικής άλεσης και από 33 μελέτες για τον κίνδυνο καρδιαγγειακής νόσου και 19 για την παχυσαρκία.

Οι επιστήμονες διαπίστωσαν ότι τα άτομα που έπαιρναν τις περισσότερες φυτικές ίνες μέσω δημητριακών ολικής άλεσης είχαν 18%-40% χαμηλότερο κίνδυνο διαβήτη. Ομοίως τα άτομα με διατροφή πλούσια σε φυτικές ίνες από δημητριακά είχαν 22%-43% μικρότερο κίνδυνο εγκεφαλικού επεισοδίου και 14%-26% λιγότερες πιθανότητες θανάτου από καρδιαγγειακή νόσο.

Επίσης η διατροφή με πολλές φυτικές ίνες σχετίστηκε με χαμηλότερο σωματικό βάρος, αφού σε δύο μελέτες διαπιστώθηκε ότι οι συμμετέχοντες που έτρωγαν τα περισσότερα δημητριακά είχαν χάσει περίπου ένα κιλό.

health.in.gr

**Πηγή:** [health.in.gr](http://health.in.gr)