17 Μαρτίου 2016

Το κριθάρι «σύμμαχος» στην πρόληψη του διαβήτη

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός

Σύμφωνα με νέα μελέτη, που δημοσιεύεται στο διεθνές επιστημονικό περιοδικό British Journal of Nutrition, φαίνεται ότι η κατανάλωση κριθαριού συνδέεται με μείωση των επιπέδων γλυκόζης στο αίμα και του κινδύνου εμφάνισης σακχαρώδη διαβήτη.

Στη μελέτη συμμετείχαν συνολικά 20 υγιείς ενήλικες μέσης ηλικίας. Στην πρώτη φάση της μελέτης ζητήθηκε από τους εθελοντές να καταναλώνουν κριθαρένιο ψωμί κατά το πρωινό, μεσημεριανό και βραδινό γεύμα, για τρεις συνεχόμενες μέρες.

Στη δεύτερη φάση, οι εθελοντές κατανάλωναν λευκό ψωμί σίτου και στα τρία γεύματα για αντίστοιχο χρονικό διάστημα.
Τα αποτελέσματα έδειξαν πως όταν οι εθελοντές κατανάλωναν το κριθαρένιο ψωμί, παρουσίαζαν βελτιωμένους μεταβολικούς δείκτες για διάστημα έως και 14 ωρών μετά το δείπνο. Παράλληλα, παρατηρήθηκε μείωση των επιπέδων γλυκόζης και ινσουλίνης στο αίμα, βελτίωση της ινσουλινοευαισθησίας καθώς και καλύτερη

ρύθμιση των επιπέδων ορμονών που σχετίζονται με την όρεξη.

Όπως αναφέρουν οι ερευνητές, η ευεργετική δράση του κριθαριού πιθανότατα οφείλεται στο μείγμα φυτικών ινών που περιέχει, οι οποίες φθάνοντας στο παχύ έντερο προάγουν την ανάπτυξη «καλών» βακτηρίων, που με τη σειρά τους συμβάλλουν στην έκκριση ορμονών που συνδέονται με τη ρύθμιση της όρεξης και του μεταβολισμού, καθώς και με μείωση της φλεγμονής.
Πηγή: neadiatrofis.gr