

Διαβήτης: Τι επίδραση έχουν οι φακές στην γλυκόζη αίματος

Το να αντικαταστήσετε τις πατάτες ή το ρύζι με φακές μπορεί να μειώσει τα επίπεδα γλυκόζης αίματος κατά περισσότερο από 20%, σύμφωνα με μια μελέτη.

Η καθηγήτρια Alison Duncan από Τμήμα Ανθρώπινης Υγείας και Διατροφικών Επιστημών και ο Dan Ramdath από τον οργανισμό Agriculture and Agri-Food Canada, διαπίστωσαν ότι η ανταλλαγή μισού μέρους αυτών των αμυλούχων τροφών με ίση ποσότητα φακές μπορεί να βελτιώσει σημαντικά την απόκριση του σώματός σας στους υδατάνθρακες.

Η αντικατάσταση μισής μερίδας ρυζιού με φακές προκάλεσε πτώση της γλυκόζης στο αίμα κατά 20%. Η αντικατάσταση πατάτας με φακές οδήγησε σε πτώση 35%.

Τι λέει η επικεφαλής ερευνήτρια

“Τα όσπρια είναι εξαιρετικά θρεπτικά τρόφιμα που έχουν τη δυνατότητα να περιορίσουν χρόνιες ασθένειες που σχετίζονται με κακοδιατηρημένα επίπεδα γλυκόζης, ωστόσο, πολύ λίγοι Καναδοί τρώνε φακές”, δήλωσε η δρ. Duncan.

Και πρόσθεσε: “Ο Καναδάς έχει μια τεράστια παραγωγή φακής, αλλά το μεγαλύτερο μέρος το εξάγουμε και μόνο το 13% των Καναδών τρώει φακές. Ελπίζουμε ότι αυτή η έρευνα θα κάνει τους ανθρώπους να συνειδητοποιήσουν καλύτερα τα οφέλη για την υγεία από την κατανάλωση φακής”.

Πώς έγινε η έρευνα

Η μελέτη περιελάμβανε 24 υγιείς ενήλικες που έτρωγαν τέσσερα πιάτα: ένα με σκέτο άσπρο ρύζι, ένα μισό-μισό με άσπρο ρύζι και μεγάλες πράσινες φακές, ένα μισό-μισό με λευκό ρύζι και μικρές πράσινες φακές και ένα μισό-μισό με λευκό ρύζι και κόκκινες φακές.

Οι ερευνητές μέτρησαν τα επίπεδα γλυκόζης στο αίμα των συμμετεχόντων πριν το γεύμα και δύο ώρες μετά από αυτό. Επανέλαβαν τη διαδικασία και ένα πιάτο μόνο με λευκές πατάτες και για τους ίδιους συνδυασμούς πατάτας και φακής.

“Αναμίξαμε τις φακές με τις πατάτες και το ρύζι γιατί οι άνθρωποι δεν τις καταναλώνουν συνήθως μόνες τους, αλλά σε συνδυασμό με άλλες αμυλούζες τροφές ως μέρος ενός μεγαλύτερου γεύματος, οπότε θέλαμε τα αποτελέσματα να αντανακλούν αυτή την διατροφική συνήθεια των Καναδών”.

Η γλυκόζη του αίματος έπεσε κατά παρόμοιες ποσότητες όταν το ήμισυ του αμύλου αντικαταστάθηκε με καθέναν από τους τρεις τύπους φακής.

Η γλυκόζη του αίματος περιλαμβάνει τη ζάχαρη που υπάρχει στο αίμα κατά την πέψη στο άνω πεπτικό σύστημα και εξαρτάται από την περιεκτικότητα σε άμυλο των τροφών που καταναλώνονται.

Τι επίδραση έχουν οι φακές στο επίπεδο γλυκόζης αίματος

Τα όσπρια, όπως οι φακές, μπορούν να επιβραδύνουν την πέψη και την απελευθέρωση των σακχάρων που βρίσκονται στο άμυλο στην κυκλοφορία του αίματος, μειώνοντας τελικά τα επίπεδα γλυκόζης στο αίμα, δήλωσε η δρ. Duncan, και πρόσθεσε:

“Αυτή η βραδύτερη απορρόφηση σημαίνει ότι δεν βιώνετε μια απότομη αύξηση της γλυκόζης στο αίμα. Η ύπαρξη υψηλών επιπέδων γλυκόζης για αρκετό χρονικό διάστημα μπορεί να οδηγήσει σε κακή διαχείριση της γλυκόζης στο αίμα, που είναι το χαρακτηριστικό γνώρισμα του διαβήτη τύπου 2. Επί της ουσίας, με το να τρώτε φακές μειώνετε αυτό τον κίνδυνο”.

“Οι φακές περιέχουν συστατικά που αναστέλλουν τα ένζυμα, τα οποία εμπλέκονται στην απορρόφηση της γλυκόζης και οι ίνες που περιέχονται σε αυτά τα τρόφιμα μπορούν να ενθαρρύνουν την παραγωγή κάποιων λιπαρών οξέων, που μπορούν επίσης να βοηθήσουν στην μείωση των επιπέδων γλυκόζης στο αίμα”, διευκρίνισε η δρ. Duncan.

Η έρευνα δημοσιεύθηκε τον Απρίλιο του 2018 στην επιστημονική επιθεώρηση The Journal of Nutrition.

ΠΗΓΗ: https://www.pronews.gr/ygeia/diatrofi/763675_diavitis-ti-epidrasi-ehoyn-oi-fakes-stin-glykozi-aimatos