

Грейпфрут. Исследование, опубликованное в *Advances in Nutrition*, показало, что эти фрукты являются мощным источником нарингина. Этот полифенол связан со снижением кровяного давления и с резистентностью к инсулину.

Ежевика. Один стакан ежевики содержит 7 г сахара. Эта ягода богата антоцианами. Исследования показывают, что эти вещества положительно влияют на регуляцию уровня сахара в крови.

Клубника. Из одного стакана этих ягод вы получите 7 г сахара. Питательные вещества в клубнике связаны со снижением вероятности развития сердечно-сосудистых заболеваний.

Киви. На одну среднюю порцию киви приходится 6 г сахара. Исследования демонстрируют, что этот фрукт помогает при запорах.

Гуава. В одной небольшой порции гуавы содержится 5 г сахара. Также в этом фрукте много витамина С, который часто употребляют для облегчения симптомов простуды.

Малина. Из одного стакана этих ягод вы получите 5 г сахара. Согласно данным исследований, употребление малины во время основного приёма пищи снижает уровень сахара в крови после еды у людей с с предиабетом или диабетом. Другая научная работа показала, что перекус малиной во второй половине дня уменьшает воспаление, которое является основным фактором возникновения диабета 2 типа.

Абрикосы. На одну среднюю порцию этих фруктов приходится 3 г сахара. Кроме того, абрикосы примерно на 86% состоят из воды.

Помидоры. В средней порции помидоров — 3 г сахара. Часто томаты считаются овощами, но на самом деле это фрукты. Ликопин в этих продуктах действует как антиоксидант, защищая клетки от повреждений. В частности, он снижает вероятность развития рака простаты.

Лимоны. Одна средняя порция лимона содержит 2 г сахара. Этот фрукт богат флавоноидами. Результаты исследования, опубликованного в журнале *Nutrients*, показали, что эти вещества могут играть жизненно важную роль при диабете.

Авокадо. В одной средней порции этого фрукта — менее 1 г сахара. В ходе обзора 2018 года выяснилось, что употребление одного авокадо в сутки снижает индекс массы тела и вес. Исследование 2013 года показало, что сытость у людей увеличивалась на 23%, когда они съедали половину авокадо в обед. Также во время ужина они потом

потребляли меньше еды.

Материалы новостного характера нельзя приравнивать к назначению врача. Перед принятием решения посоветуйтесь со специалистом.