

Учёные из Вагенингенского университета в Нидерландах провели исследование, которое показало, что если каждый житель страны будет съедать два фрукта в день и избегать обработанных мясных продуктов, к 2050 году можно будет предотвратить около 20% новых случаев диабета, инсульта и сердечных заболеваний.

В настоящее время голландцы потребляют лишь половину рекомендуемого количества фруктов и в среднем 40 граммов переработанного мяса в день. В ходе исследования учёные изучили влияние соблюдения диетических рекомендаций и выяснили, что отказ от переработанного мяса может помочь предотвратить до 22% новых случаев диабета второго типа и до 21% болезней сердца.

Добавление двух фруктов в день и употребление достаточного количества цельнозерновых продуктов также может снизить риск инсульта, примерно на 18% и 10% соответственно.

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