

Ячмень назвали лучшим цельным зерном для снижения уровня сахара в крови

Эксперты сходятся во мнении, что даже при сахарном диабете можно есть углеводы. Например, ячмень.

Вот чем ячмень полезен для уровня глюкозы в крови.

Цельное зерно. Это значит, что в ячмене содержатся все части растения: отруби, зародыш и эндосперм. Благодаря этому вы получаете ещё больше пользы для здоровья. Одно исследование показало, что у людей, которые ели цельное зерно, вероятность развития диабета была на 29% ниже, чем у тех, кто употреблял это зерно редко. Ещё одна работа продемонстрировала, что замена очищенного зерна на цельное значительно снизила уровень гемоглобина А1С (показатель контроля уровня глюкозы в крови).

Много растворимой клетчатки. Ячмень содержит как растворимую, так и нерастворимую клетчатку. При этом особенно полезен для уровня сахара в крови растворимый тип. Этот тип волокон помогает снизить уровень глюкозы в крови, замедляя пищеварение и образуя густой гель в пищеварительном тракте.

Ячмень назвали лучшим цельным зерном для снижения уровня сахара в крови



EatingWell

Источник антиоксидантов. Существуют данные, что хроническое воспаление может повысить риск возникновения диабета. С другой стороны, воспаление – это также осложнение диабета. Нейтрализовать свободные радикалы, вызывающие воспаление, можно при помощи включения в рацион продуктов, богатых антиоксидантами.

Универсальность. Ячмень можно использовать при приготовлении различных блюд: от супов до салатов.

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