

Диетологи назвали рыбу лучшим белком для контроля уровня сахара в крови

Специалисты с области здравоохранения рекомендуют есть рыбу, так как в ней много белка и других питательных веществ. В жирной рыбе при этом содержатся омега-3 жирные кислоты, которые поддерживают здоровье мозга, сердца, а также иммунитет.

Вот как рыба поможет вам поддерживать здоровый уровень сахара в крови.

**Замедление пищеварения.** Рыба содержит много белка. Это вещество переваривается дольше, чем углеводы, так что вы дольше будете чувствовать себя сытым. Это большой бонус для контроля уровня сахара в крови.

**Уменьшение воспаления.** Хроническое воспаление связывают в том числе с диабетом. Помочь в этом может жирная рыба, богатая омега-3. Согласно одному систематическому обзору в метаанализу 23 исследований, приём добавок омега-3 привёл к значительному снижению маркера воспаления ФНО-альфа у людей с диабетом.



EatingWell design

Все права защищены

save pdf date >>> 25.01.2026

Диетологи назвали рыбу лучшим белком для контроля уровня сахара в крови

**Улучшение чувствительности к инсулину.** У пожилых людей с риском развития преддиабета, как показало одно исследование, после употребления около 200 г консервированных сардин в течение года улучшились показатели чувствительности к инсулину, артериального давления, холестерина ЛПВП, триглицеридов.

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