

Доказано: богатые фитостеролами продукты защищают от диабета и болезней сердца

Фитостеролы, иногда называемые растительными стеролами, – соединения, которые содержатся в растительных продуктах. Они могут блокировать всасывание холестерина в пищеварительной системе, что помогает снизить уровень вредного холестерина в крови. Новые данные, представленные на встрече Американского общества питания в Орландо, ещё раз подчеркнули влияние потребления фитостеролов на наше общее здоровье.

Для проведения нового исследования учёные собрали и проанализировали информацию о трёх больших когортах. Они включали более 200 тысяч взрослых в США. Также изучался состав микробиома подгруппы из 465 человек.



Photographer: Brittney Cottrell, Food Stylist: Chelsea Zimmer, Prop Stylist: Christina Daley

Результаты нового исследования показали, что те, кто потреблял больше фитостеролов, ощутили впечатляющие преимущества для здоровья. Те, кто получал этих веществ больше всего, имели на 9% ниже риск развития болезней сердца и на 8% ниже вероятность развития диабета по сравнению с теми, кто получал меньше всего

фитостеролов.

В дальнейшем было обнаружено, что у тех, кто потреблял больше общих фитостеролов и β -ситостерола, были благоприятные изменения в метаболических маркерах. Были найдены также доказательства связи более высокого потребления фитостеролов с улучшенной регуляцией инсулина, более низким уровнем воспаления и наличием более здоровых метаболитов.

Кроме того, учёные выяснили, что здоровый микробиом кишечника может усиливать положительные эффекты фитостеролов.

К продуктам, богатым фитостеролами, относятся орехи, семена, бобовые, фрукты, овощи, цельные зёрна, растительные масла.

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