

Согласно результатам нового исследования, опубликованного в журнале *Nutrients*, ежедневное употребление тропических фруктов может помочь улучшить чувствительность к инсулину и контролировать уровень сахара в крови. При этом вес вы не наберёте.

В новом исследовании, финансируемом Национальным советом по манго, приняли участие 48 мужчин в возрасте от 20 до 60 лет. Все добровольцы имели избыточный вес или ожирение, а также хроническое неспецифическое воспаление.

Участников разделили на две группы. Одна в течение четырёх недель съедала две чашки манго (около 100 ккал) ежедневно, а вторая получала аналогичное количество фруктового льда со вкусом манго.



Pietro Karras / Getty Images

В конце исследования у мужчин, которые ели свежее манго, были ниже концентрации инсулина натощак, улучшилась резистентность к инсулину, был лучше контроль

Манго поможет вам контролировать уровень сахара в крови

глюкозы в крови. Кроме того, состав тела и масса тела этих участников оставались стабильными, а те, кто ел лёд, набрали немного веса.

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