

Учёные из Гарвардской школы общественного здравоохранения имени Т. Х. Чана провели исследование, в ходе которого выяснили, как способ приготовления картофеля влияет на здоровье. Результаты этой работы опубликованы были в BMJ.

Специалисты в рамках новой работы проанализировали рацион питания и результаты лечения диабета у 205 107 мужчин и женщин. Все эти люди участвовали в исследовании здоровья медсестёр II и последующем исследовании медицинских работников. На протяжении 30 лет добровольцы регулярно заполняли анкеты по питанию. Также они сообщали о новых диагнозах, включая сахарный диабет 2 типа, а также о других факторах, связанных со здоровьем, образом жизни, о демографических факторах.



The Sausage Maker

Результаты исследования показали, что употребление трёх порций картофеля фри в

неделю повышает риск возникновения сахарного диабета 2 типа на 20%. В то же время печёный, варёный картофель и пюре не имели значимой связи с этим заболеванием.

С другой стороны, употребление цельнозерновых макарон, цельнозернового хлеба или полбы вместо варёного, запечённого картофеля или картофельного пюре было связано со снижением вероятности развития сахарного диабета 2 типа на 4%. Замена картошки фри цельнозерновыми продуктами снизила риск на 19%. Тот же эффект был и при замене картофеля фри очищенными зерновыми продуктами.

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