

2014

КАЛЕНДАР «ЖИВИ АКТИВНО»

## ФРУКТИ ЗМЕНШУЮТЬ РИЗИК ДІАБЕТУ

**С**віжі фрукти – це багате джерело клітковини, антиоксидантів та інших фітохімічних сполук, які можуть допомогти підвищити загальний стан здоров'я. Кі Сан (Qi Sun) та колеги з Гарвардської школи громадської охорони здоров'я (Harvard School of Public Health, штат Массачусетс, США) проаналізували дані 66 105 жінок, що брали участь у Дослідженні здоров'я медичних сестер (Nurses' Health Study), 85 104 жінок, які брали участь у Дослідженні здоров'я медичних сестер II (Nurses' Health Study II), і 36 173 чоловіків, що брали участь у Дослідженні здоров'я працівників сфери охорони здоров'я (Health Professionals Follow-up Study). Кожні 4 роки серед учасників проводили опитування щодо, поміж іншого, частоти споживання різних продуктів, наявності у них діабету. Всі учасники не мали серйозних хронічних хвороб на початку дослідження, у 6,5% учасників розвинувся діабет протягом періоду подальшого нагляду. Скориговане співвідношення ризиків всіх трьох досліджень щодо ризику розвитку діабету за умови споживання трьох порцій фруктів було таке: 0,74 – для чорниці, 0,88 – для винограду і родзинок, 0,93 – для яблук і груш. Диня сприяла підвищенню ризику діабету на 10%, в той час як такий ризик був нейтральним для персиків, слив, абрикосів, чорносливу, апельсинів, полуниці. Цікавим є той факт, що, як виявили дослідники, та ж сама кількість фруктового соку корелює зі значним підвищенням ризику розвитку діабету на 8%. Автори дослідження дійшли висновку, що збільшення кількості конкретних фруктів в раціоні, особливо чорниці, винограду і яблук, пов'язано з нижчим ризиком розвитку діабету 2-го типу, в той час як збільшення в раціоні фруктового соку пов'язано з високим ризиком його розвитку».

*Isao Muraki, Fumiaki Imamura, JoAnn E. Manson, Qi Sun, et al. «Fruit consumption and risk of type 2 diabetes: results from three prospective longitudinal cohort studies». BMJ 2013; 347: f5001; 29 August 2013.*

**Коментар редакції:** «Свіжі фрукти – це багате джерело клітковини, антиоксидантів й інших фітохімічних сполук, які можуть допомогти підвищити загальний стан здоров'я. Ця група дослідників відзначає, що збільшення кількості конкретних фруктів в раціоні, особливо чорниці, винограду і яблук, пов'язано з нижчим ризиком розвитку діабету 2-го типу».



Серпень							Вересень							Жовтень						
ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	НД	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	НД	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	НД
				1	2	3	1	2	3	4	5	6	7			1	2	3	4	5
4	5	6	7	8	9	10	8	9	10	11	12	13	14	6	7	8	9	10	11	12
11	12	13	14	15	16	17	15	16	17	18	19	20	21	13	14	15	16	17	18	19
18	19	20	21	22	23	24	22	23	24	25	26	27	28	20	21	22	23	24	25	26
25	26	27	28	29	30	31	29	30						27	28	29	30	31		

1	Пн	
2	Вт	
3	Ср	
4	Чт	
5	Пт	
6	Сб	
7	Нд	
8	Пн	
9	Вт	
10	Ср	
11	Чт	
12	Пт	
13	Сб	
14	Нд	
15	Пн	
16	Вт	
17	Ср	
18	Чт	
19	Пт	
20	Сб	
21	Нд	
22	Пн	
23	Вт	
24	Ср	
25	Чт	
26	Пт	
27	Сб	
28	Нд	
29	Пн	
30	Вт	