

ジュースより丸ごと!?



最近ではいろいろな果汁ジュースが発売されています。処理する手間が省けて手軽に摂取できることから多くの人が飲んでいる事かと思えます。しかし、最近では糖尿病になるリスクが増加することがわかりました。

では、ジュースでリスクが上がるなら原材料の果物もあまり摂取してはいけないのでしょうか？

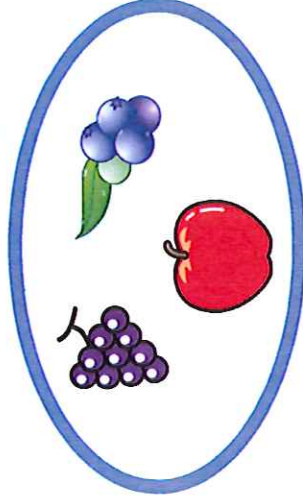
じつは、そうではありません。果物に含まれている果糖は10%程度しか糖質には変わりません。ジュースで摂るより丸ごと食べる事で、食物繊維が消化吸収を抑え血糖上昇を緩やかにします。週に400g以上(約中くらいのリンゴ1個)食べ続けていた人は月に200g以下の人と比べて2型糖尿病の発症リスクが23%減少していました。

果物を食べることで2型糖尿病の予防も期待できるそうです！

食欲の秋、果物を取り入れてみるのはいかがでしょうか？

2型糖尿病発症リスクを下げる効果がある果物

効果がみられるもの



効果があまりないもの

