

全粒穀物の摂取による2型糖尿病の予防

精製されていない全粒穀物（小麦、ライ麦、オート麦）の摂取量が多いほど、2型糖尿病の発症リスクは低減する可能性があることが、デンマークの研究から示唆され、詳細が「The Journal of Nutrition」誌に発表されました。



1日1サービング（一食当たりの標準摂取量）の全粒穀物を摂取することにより、2型糖尿病リスクは男性で11%、女性で7%低くなることが明らかとなりました。ちなみに、1サービングには16gの全粒穀物が含まれており、これは全粒粉パン約1枚分に相当します。



全粒穀物は食物繊維やビタミン、ミネラル、たんぱく質、植物性栄養素を多く含んでおり、インスリン抵抗性を改善し、食後血糖値の急上昇や炎症を抑制することが分かっています。