

Jedz mango, zyskasz większą ochronę przed otyłością i cukrzycą typu 2

Nie tylko mango, także ananas i grejpfrut mogą pomóc osłabić ryzyko otyłości i cukrzycy typu 2. Z nowych badań Oklahoma State University, wynika, że jedzenie określonych owoców może zapobiec utracie pożytecznych bakterii jelitowych, które są zagrożone stosowaniem diety o wysokiej zawartości tłuszczu.

Trzeba bowiem pamiętać, że zubożona flora bakteryjna zwiększa ryzyko rozwoju cukrzycy typu 2 oraz otyłości. Przez 12 tygodni uczeni karmili 60 samców myszy różnymi dietami. Jednej grupie zwierząt podawano jedzenie o 10-procentowej zawartości tłuszczu, innej menu z 60-procentową ilością tłuszczów, a pozostałym gryzoniom - standardową dietę. Jednocześnie części zwierząt na wysokotłuszczowym jedzeniu podawano znaczne ilości mango. Okazało się, że duże dawki owoców chroniła gryzonie przed dysbiozą (patologiczną florą bakteryjną przewodu pokarmowego). U zwierząt jedzących duże dawki mango nie odnotowano zmiany flory jelitowej i utraty dobrych bakterii, która zazwyczaj ma miejsce w związku z dietą o wysokiej zawartości tłuszczu.

W efekcie te gryzonie były mniej narażone na ryzyko rozwoju cukrzycy typu 2 i otyłości, bo te problemy wiążą się z zaburzeniami flory bakteryjnej. Mango jest dobrym źródłem błonnika, który chroni przed dysbiozą jelit spowodowaną przez dietę o wysokiej zawartości tłuszczu. Co więcej, wcześniejsze badania wykazały, że owoc ma właściwości hipoglikemiczne i chroniące przed nadmiernym przyrostem wagi. Wyniki tego badania na zwierzętach wskazują, że dodanie mango do diety może pomóc w utrzymaniu zdrowia jelit i dbać o obecność pożytecznych bakterii. Ale trzeba przeprowadzić więcej testów, aby sprawdzić, czy te efekty można zaobserwować u ludzi", wyjaśnia prof. Edralin A. Lucas, koordynator badań.