Ежедневное потребление каши снижает риск рака на 20%

Автор: Russian Washington
01 Августа, 2013 - Обновлено 01 Августа, 2013

Сотрудники Национального института рака (Бетезда, штат Мэриленд) рекомендуют чаще включать в свой рацион каши. Как выяснилось, они способны защитить от рака и продлить жизнь.

Каши очень полезны, поскольку содержат целый комплекс витаминов и других полезных веществ, однако современные люди все чаще пренебрегают ими. Результаты нового исследования, которое проводилось в течение 20 лет, заставят их пересмотреть отношение к этому блюду.

В эксперименте приняли участие 400 тыс. человек. В итоге было установлено: у тех, кто ежедневно потреблял кашу (25 г и более), риск умереть от рака был на 20% меньше по сравнению с добровольцами, которые съедали менее 15 г или вовсе отказывались от крупы.

Самыми полезными признаны овсяная (богата растворимой клетчаткой, которая помогает сбалансировать уровень сахара в крови, замедляя всасывание глюкозы в кровь, а также ниацином, фолиевой кислотой и калием) и рисовая каши. Однако большинство добровольцев отдавали предпочтение гречневой.

Ранее специалисты доказали, что каша помогает предотвратить развитие диабета и сердечных заболеваний.

source