

Ученые из Гарвардского университета убеждены, что диабетикам не стоит избегать
сложных углеводов,
таких, как цельнозерновые продукты,
поскольку их употребление очень полезно для сердца.

При диабете вероятность умереть преждевременно от болезни сердца или другого осложнения в два-три раза выше, чем без него.

Поэтому многие больные тщательно избегают любых видов углеводов, в том числе рафинированных круп и простых сахаров, которые

сильно
повышают
уровень
глюкозы
и,
соответственно
,
увеличивают
риск
.

Однако, по словам представителя Американской кардиологической ассоциации проф
ессора
медицины
Университета
Колорадо
в
Денвере
(США)
доктора
Роберта
Экеля
,
употребление
сложных
углеводов
не
только
безопасно
,
но
и
полезно
, так как
существенно
снижает
вероятность
развития
сердечно-сосудистых
заболеваний

при
сахарном
диабете

Эти данные были получены в результате анализа крупнейшего и наиболее подробного в США изучения состояния здоровья при диабете, в котором приняли участие медицинские сестры. Были исследованы сведения о более 7800 пациентках старше 30 лет с диагнозом диабет второго типа, которые каждые два года заполняли анкеты о своем здоровье и питании.

Отруби – побочный продукт мукомольного производства, состоящий из оболочек зерна и остатков неотсортированной муки. В зависимости от вида перерабатываемого зерна отруби бывают пшеничные, ржаные, ячменные, рисовые, гречишные и др. По степени измельчения могут быть грубые (крупные) и тонкие (мелкие). В отрубях содержится клетчатка; этот продукт, а также зародыши богаты витаминами.

За 26 лет клинических наблюдений более 850 пациенток умерли, из них 295 – от сердечного приступа, инсульта и других сердечно-сосудистых заболеваний. После тщательного разбора анкет ученые пришли к выводу, что с учетом всех факторов риска, употребление женщинами отрубей связано с наименьшей общей смертностью (на 28% ниже) и, в частности, от болезней сердца (на 35% ниже).

По словам руководителя исследования доктора Лу Ци, продукты из цельного зерна, особенно отруби, богатые клетчаткой и витаминами, предотвращают воспалительные процессы в организме и защищают сердце.

Подробности научного труда были опубликованы в журнале «Кровообращение» ([Circulation](#)), и сейчас в Гарвардском университете проводится аналогичная работа с участием мужчин, больных диабетом.