

От сахарного диабета второго типа спасут бобовые — фасоль, горох и чечевица помогают предотвратить повышение уровня сахара в крови. К такому выводу пришли ученые из Университета Торонто.

Исследователи уверены, что это свойство бобовых поможет людям в профилактике данного заболевания, сообщает Kedem.ru.

Те, кто уже страдает от диабета, тоже смогут воспользоваться свойствами бобовых: употребляя блюда из гороха, фасоли или чечевицы несколько раз в неделю, диабетики могут значительно снизить риск заболеваний сердца.

{jpageviews 00 none}

Информация предоставлена сайтом [www.kedem.ru](#)

---