

തവിടുകളയാത്ത ധാന്യങ്ങൾ പ്രമേഹത്തെ ചെറുക്കും

▶ഭക്ഷണത്തിൽ തവിടുകളയാത്ത ധാന്യങ്ങൾ ഉൾപ്പെടുത്തേണ്ടതിന് മറ്റൊരു കാരണം കൂടി ഗവേഷകർ കണ്ടെത്തിയിരിക്കുന്നു. ഗോതമ്പ്, ഓട്സ് തുടങ്ങി തവിടുകളയാത്ത ഏതുധാന്യവും ടൈപ്പ് 2 പ്രമേഹത്തെ തടയുമെന്ന് ഏറ്റവും പുതിയ പഠനം.

ഇക്കാര്യം നേരത്തേ തെളിയിക്കപ്പെട്ടിട്ടുള്ളതാണ്. എന്നാൽ, ഓരോ ധാന്യത്തിന്റെയും പങ്ക് എത്രയെന്നത് കണ്ടെത്തിയിട്ടില്ലായിരുന്നു. പ്രമേഹത്തിന് തടയിടുന്നതിന് എന്തുമാത്രം ധാന്യങ്ങൾ ഭക്ഷണത്തിൽ ഉൾപ്പെടുത്തണമെന്നും പഠനത്തിൽ വ്യക്തമാക്കുന്നുണ്ട്. തവിടുകളയാ



ത്ത ധാന്യങ്ങൾ ഏറ്റവുമധികം ഭക്ഷണത്തിലുൾപ്പെടുത്തുന്ന ഡെൻമാർക്കിലാ

ണ് പഠനം നടത്തിയത്. ആളുകൾ കൂടുതലായും തവിടുകളയാത്ത ഗോതമ്പിനെയാണ് ആശ്രയിക്കുന്നത്. എന്നാൽ, ഓരോന്നും തമ്മിലുള്ള വ്യത്യാസം എത്രയെന്ന് മനസ്സിലാക്കേണ്ടതുണ്ടായിരുന്നു - പഠനത്തിന് നേതൃത്വം നൽകിയ സംഘത്തിലെ മുതിർന്ന ഗവേഷകൻ റിക്കാർഡ് ലാൻഡ്ബെർഗ് പറഞ്ഞു. എല്ലാ ധാന്യങ്ങളും പ്രമേഹത്തെ ഒരു പോലെയാണ് തടയുന്നതെന്ന് പഠനത്തിൽ വ്യക്തമായി. എന്നാൽ, എന്തുമാത്രം ധാന്യമാണ് ഒരാൾ കഴിക്കുന്നതെന്നതിലാണ് കാര്യമെന്ന് അവർ വ്യക്തമാക്കി.