

Фрукты и овощи, которые помогают предотвратить набор веса

Потребление овощей и фруктов с высоким содержанием определенных типов флавоноидов помогает предотвратить набор веса у взрослых. Согласно результатам исследования, опубликованного в BMJ, из 7 различных видов флавоноидов, установлены типы, наиболее эффективные для поддержания веса. Это флавонолы, антоцианы и полимеры флавоноидов, содержащиеся в таких фруктах, как яблоки, груши и красные ягоды, а также в некоторых овощах (в красном перце).

Это первое исследование, в котором оценивается связь между потреблением различных подклассов флавоноидов и увеличением веса. В исследовании принимали участие 124 000 женщин и мужчин в возрасте 27–65 лет, которые наблюдались в течение 24 лет с 1986 по 2011 годы. Каждые 2 года участники исследования информировали о своем весе, образе жизни и последних медицинских заболеваниях. Каждые 4 года диета участников оценивалась с помощью валидизированных полуколичественных опросников по питанию.

<http://www.medscape.com/viewarticle/857957>

