

---

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.

{pageviews 00 none} *Информация предоставлена [сайтом](#)*

---