



9



Сохранить



0

PNAS: исследователи установили, почему диабетикам нужно реже есть мясо и молочку

ПОЛЕЗНОЕ ■ ЕДА ■ ЗДОРОВЬЕ

9 0 1873

## PNAS: исследователи установили, почему диабетикам нужно реже есть мясо и молочку



18 апреля 2022, 17:59

Станислав Тимонов, журналист «Ридуса»



Мясо.

© pexels.com

Ученые из Наньянского технологического университета Сингапура (NTU Singapore) установили, что насыщенные жиры, которые в большом количестве содержатся в красном мясе, фастфуде и некоторых молочных продуктах, способствуют развитию сахарного диабета и могут усугубить симптомы этого заболевания. Поэтому они советуют диабетикам и людям в группе риска умеренно потреблять продукты, богатые насыщенными жирами.

Исследователи провели серию экспериментов на клетках мышей, культивируемых в лабораторных условиях, а также на живых мышах, которых кормили пищей, богатой насыщенными жирами. В ходе испытаний специалисты обнаружили, что насыщенные жирные кислоты разрушают белок под названием FIT2, тем самым запуская молекулярный процесс, из-за которого клетки, вырабатывающие инсулин, теряют свою функцию и умирают.



## Фастфуд.

© unsplash.com

Когда эти клетки погибают, способность организма вырабатывать достаточное количество инсулина в ответ на углеводы снижается, что может привести к диабету. Но частичное восстановление уровня FIT2 в клетках способно смягчить ущерб, причиняемый насыщенными жирами.

*«Результаты нашего исследования показывают, что пациентам с диабетом, которые сидят на белковой диете, придется следить еще и за потреблением насыщенных жиров», — говорит Юсуф Али, ведущий автор исследования.*

В настоящее время ученые ищут возможность использовать их открытие для разработки новых способов лечения сахарного диабета. Результаты исследования были опубликованы в журнале Proceedings of the National Academy of Sciences (PNAS).

Ранее ridus.ru писал о том, что употребление вина во время еды снижает риск развития диабета.