Свежевыжатый сок избавляет от ожирения

Автор: admin@medicnews.ru
23.02.2011 18:13

Исследовательская группа из университета Миннесоты выявила, что любой только что выжатый фруктовый сок помогает предотвратить появление ожирения у людей и при этом еще существенно уменьшает риск возникновения такого заболевания, как сахарный диабет.

Данные такие получены на основании многолетних исследований, в которых приняло участие более 14 тысяч американцев, как мужчин, так и женщин в возрасте от 19 лет. Все полученные результаты были опубликованы в журнале
Experimental Biology
.
В ходе проведенных исследований ученые пришли к выводу, что употребление каждый день свежевыжатого фруктового сока (стакан = 250 мл) на **38% уменьшает возможность появления ожирения**
и на
52% - сахарного диабета
. Полученные данные обладают высокой достоверностью.

К тому же авторы выпущенного научного труда утверждают, что люди, употребляющие ежедневно фруктовый сок не страдают нехваткой витаминов, намного реже болеют разными простудными заболеваниями и физически **более выносливы**, чем те, кто каждый день не пьет свежевыжатый сок.