



ピーナッツ:

糖尿病の血糖コントロールのためにはアーモンドに等しいですが、より手頃な価格です。

もし貴方が 29 百万人のアメリカ人と同じように、糖尿病と暮らしているのであれば、朗報があります: 栄養バランスの取れた食事の一環として採取するピーナッツは低価格でより低い血糖値を達成するために貢献できます!

12 週間研究:



ピーナッツ

グループ 1
毎日約 2 食分
(50~60 グラム)



アーモンド

グループ 2
毎日約 2 食分
(45~55 グラム)

得られた結果は:

1

ピーナッツとアーモンドは、食前と食後*血糖値の両方を均等に改善しました。

2

研究が終わるまでの間、ピーナッツとアーモンドのグループ間にはヘモグロビン A1c 値 (長期的なグルコース制御標識) に差はありませんでした。

結論:

健康であるためにより多くのお金をかける必要はありません! 木の实をよりお手ごろなものに置換えて大きな恩恵を得るためには、スーパーフードであるピーナッツ以外に探す必要はありません。

