

Медленно усваивающиеся углеводы снижают воспаление и риски рака. К такому выводу пришли ученые из Центра онкологических исследований Фреда Хатчинсона. Они провели исследование среди 80 здоровых мужчин и женщин. Обнаружилось, что те, кто употреблял в пищу преимущественно продукты, богатые клетчаткой.