

Finomított szénhidrátok és a látás

A látásromlás egyik leggyakoribb oka az időskori elhajulás. Kimutatták, hogy betegség nagyobb valószínűséggel fordul elő azoknál, akik magas glikémiás indexű ételeket fogyasztanak. A glikémiás index azt mutatja meg, hogy egy adott étel milyen mértékben emeli a vércukorszintet ahhoz képest, mintha tiszta szőlőcukrot fogyasztottunk volna. Minél kevesebb rostot és minél több finomított szénhidrátot tartalmaz egy étel, annál nagyobb a glikémiás indexe. Ebből adódik, hogy az alacsony rosttartalmú étrend felgyorsítja a szem romlását. Ezt a szakemberek azt ajánlják, hogy minél több gyümölcsöt, zöldséget és gabonaféléket fogyasszunk a szemünk egészségének megvédése érdekében. (Reuters Health 2007. július 30.)