



الشوكولاته مضادة للسمنة و السكري عند الفئران

إن الفوائد الصحية للشوكولاته السوداء لا تنتهي، تحسين التفكير، تقليل الشهية و خفض ضغط الدم، و الآن العلماء منصبون على دراسة المكونات التي قد تساعد على منع السمنة و داء السكري من النوع 2. و في تقرير نشر في المجتمع الأمريكي الكيميائي، مجلة الكيمياء الزراعية والغذائية. وجد الباحثون أن نوعا معينا من مضادات الأكسدة الموجودة في الكاكاو المادة المكونة للشوكولاته تمنع الفئران المختبرية من اكتساب الوزن الزائد و تخفض مستويات السكر في دمهم.



Credit © larisabozhikova Fotolia

و قد شرح العلماء ان الكاكاو، المكون الأساس للشوكولاته ، هو أحد الأطعمة الأكثر غنى بمادة الفلافانول “مادة مضادة للأكسدة” من غيرها من الأطعمة مثل العنب والشاي، و هذا أمر جيد لعشاق الشوكولاته، فقد أظهرت الأبحاث السابقة أن الفلافانول يمكن أن تساعد في مكافحة زيادة الوزن و مرض السكري من النوع 2. لكن ليس كل أنواع الفلافانول، التي هي نوع من مضادات الأكسدة، متساوية. في الكاكاو العديد من الأنواع المختلفة من هذه المركبات، لذلك قرر فريق البحث فك رموز هذه المواد و اختبار كل واحدة على حدة.

من أجل ذلك قام العلماء بإخضاع الفئران لحميات مختلفة، بما في ذلك وجبات غذائية مرتفعة الدهون و أخرى قليلة الدهون، وتكمل الوجبات الغذائية عالية الدهون أنواعا مختلفة من الفلافانول. وجدوا أن إضافة مجموعة معينة من هذه المركبات المعروفة باسم “oligomeric procyanidins (PCs)” إلى التغذية حقق أكبر فرق في الحفاظ على الوزن عند الفئران حتى و لو حصلوا على وجبات غنية بالدهون. كما أنها تحسن تحمل الجلوكوز، والتي يحتمل أن تساعد على منع مرض السكري من النوع 2.