مكونات في الشوكولاتة والشاي والتوت يمكنها الحماية من مرض السكري

إن تناول كميات كبيرة من الفلافونويدات، بما في ذلك الأنثوسيانين والمركبات الأخرى (الموجودة في التوت والشاي والشوكولاته)، يمكن أن يوفر الحماية من داء السكري من النمط 2، وذلك حسب ما أفادت به دراسة من جامعة إيست انجليا (UEA) والكلية الملكية بلندن.

chocablog

كشفت نتائج الدراسة التي نشرت في "مجلة التغذية" أن أخذ كمية كبيرة من هذه المركبات الغذائية يرتبط بمقاومة أقل للأنسولين وتنظيم أفضل للجلوكوز في الدم.

كما أفادت نتائج الدراسة التي همت ما يقارب ألفي شخص بأن هذه المجموعات الغذائية تخفض الالتهابات المزمنة التي ترتبط بأمراض كالسكري والسمنة، وكذلك أمراض القلب والأوعية الدموية والسرطان.

وأكدت المشرفة على البحث أيدن كاسيدي من مدرسة الطب بالنرويج على اعتماد البحث على فوائد تناول بعض المجموعات الفرعية من الفلافونويدات، وخاصة الفلافونيس flavones الموجود في الأعشاب والخضروات؛ مثل البقدونس والزعتر والكرفس، وكذا الانثوسيانين الذي عثر عليه في التوت والعنب الأحمر، وغيرها من الفواكه الحمراء أو الزرقاء، والخضروات.

ويعتبر العلماء هذه الدراسة كأول الدراسات واسعة النطاق حول كيفية تأثير هذه المركبات النشطة بيولوجيا للتقليل من خطر مرض السكري. وقد أظهرت الدراسات المختبرية بأن هذه الأنواع من الأطعمة قد تعدل لائحة جلوكوز الدم، وتؤثر بالتالي على خطر مرض السكري من النمط 2، إلا أن القليل فقط كان يعرف كيف يؤثر أخذها بالطريقة الاعتيادية على مدى مقاومة الأنسولين وتنظيم السكر في الدم والتأثير في الالتهابات لدى البشر.

وقد درس الباحثون حوالي 2000 متطوعة بصحة جيدة بهدف معرفة كمية هذه المركبات اللازمة للحد من مخاطر مرض السكري من النمط 2، حيث أفادت النتائج بأن بعض مكونات الأطعمة التي نعتبرها عادة غير صحية، مثل الشوكولاتة، قد تحتوي على بعض المواد المفيدة، وإذا أمكن تحديد وفصل هذه المواد فسيمكن تطوير أكل صحي أكثر.

المصدر: **ساينس ديلي**