



دوری از بیماری قلبی و دیابت با مصرف روزانه شکلات تلخ

محققان دریافته‌اند مصرف روزانه شکلات تلخ (دارک شکلات) می‌تواند موجب کاهش ریسک ابتلا به دیابت و بیماری‌های قلبی شود.

همشهری آنلاین: محققان دریافته‌اند مصرف روزانه شکلات تلخ (دارک شکلات) می‌تواند موجب کاهش ریسک ابتلا به دیابت و بیماری‌های قلبی شود.

شکلات

به گزارش خبرنگار مهر، در این مطالعه محققان دانشکده پزشکی دانشگاه وارویک انگلستان با تحلیل داده‌های ۱۱۵۳ فرد در رده سنی ۱۸ تا ۶۹ سال دریافتند افرادی که روزی ۱۰۰ گرم شکلات مصرف می‌کردند مقاومت انسولین‌شان کاهش یافته و آنزیم‌های کبد بهبود یافته بود. حساسیت انسولین فاکتور پرخطر بیمای قلبی-عروقی است.

در این تحلیل و بررسی، فاکتورهای مرتبط با سبک زندگی و رژیم غذایی، از جمله مصرف همزمان چای و قهوه هم مدنظر قرار گرفت.

توجه به این دو نوشیدنی از آن جهت بود که هر دو می‌توانند دارای میزان بالای پلی فنول باشند، ماده‌ای که تاثیرات مفید قلبی ناشی از آن است.

ساوریو استرانگس، عضو تیم تحقیق، در این باره می‌گوید: «محصولات تولیدشده از کاکائو برای بهبود سلامت عملکرد قلب توصیه می‌شوند. کارشناسان تغذیه و سلامت مصرف طیف وسیعی از مواد خوراکی سرشار از فیتوشیمیایی را که شکلات تلخ هم حاوی مقادیر نسبی این ماده است توصیه می‌کنند.»

همچنین محققان این مطالعه دریافتند بیش از ۸۰ درصد شرکت‌کنندگان ادعا می‌کردند که به طور میانگین روزی ۲۴.۸ گرم شکلات می‌خورند. افرادی که ادعا می‌کردند شکلات مصرف می‌کنند افرادی جوان تر و دارای تحرک فیزیکی بیشتر و دارای سطح تحصیلات بالاتر بودند.