



چای سیاه یا چای سبز؟ کدام برای دیابت بهتر است؟

نوشیدن چای برای مقابله با بیماری دیابت واقعا ایده خوبی به نظر می‌رسد، چون چای حاوی آنتی‌اکسیدان خاصی به نام پلی‌فنول است که در گیاهان یافت می‌شود.

نوشیدن چای برای مقابله با بیماری دیابت واقعا ایده خوبی به نظر می‌رسد، چون چای حاوی آنتی‌اکسیدان خاصی به نام پلی‌فنول است که در گیاهان یافت می‌شود.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از سلامت‌نیسم، نوشیدن چای برای مقابله با بیماری دیابت واقعا ایده خوبی به نظر می‌رسد، چون چای حاوی آنتی‌اکسیدان خاصی به نام پلی‌فنول است که در گیاهان یافت می‌شود. پلی‌فنول‌ها به کاهش استرس اکسیداتیو کمک می‌کنند، فشار خون را کاهش می‌دهند، از لخته شدن خون جلوگیری می‌کنند و سطح کلسترول خون را پایین می‌آورند.

همه این فعالیت‌ها، خطر ابتلا به بیماری قلبی را که در میان افراد مبتلا به دیابت بالا است، کمتر می‌کنند. با این حال، سوال بسیاری از افراد این است که چای سبز بنوشند یا چای سیاه؟

برخی متخصصان معتقدند که همه انواع چای‌ها دارای مزیت‌های مناسبی برای بیماری دیابت هستند، اما چای سبز نسبت به انواع دیگر برتری دارد. یک دلیلش این است که وقتی چای سبز می‌نوشید، پلی‌فنول‌های خیلی بیشتری نسبت به چای سبز دریافت می‌کنید. پلی‌فنول‌های موجود در چای سبز، مانند همان پلی‌فنول‌های موجود در میوه‌ها و سبزی‌ها هستند که رنگ روشن آن‌ها را به وجود می‌آورد. بنابراین، وجود رنگ بیشتر در چای سبز، یعنی چای شما دارای پلی‌فنول بیشتری است. در مورد چای سیاه هم باید گفت که هرچقدر رنگ نارنجی آن بیشتر شود، سطح پلی‌فنول آن هم بالاتر می‌رود.

علاوه بر بحث رنگ این چای‌ها، چای سبز حاوی پلی‌فنول بیشتری است چون معمولا از برگ‌های تخمیرنشده تهیه می‌شوند و واقعا خالص هستند. این در حالی است که چای سیاه معمولا از برگ‌های تخمیرشده تهیه می‌شود که برخی مواد مغذی آن در این فرآیند از بین می‌روند. علاوه بر این‌ها، چای سیاه حاوی کافئین بیشتری نسبت به چای سبز است که مصرف بیش از حد آن اصلا خوب نیست.