



قهوه خطر دیابت را کاهش می دهد

پژوهشگران ایتالیایی در بررسی های خود نشان دادند که نوشیدن یک فنجان قهوه پس از ناهار می تواند خطر توسعه دیابت را کاهش دهد.

پژوهشگران ایتالیایی در بررسی های خود نشان دادند که نوشیدن یک فنجان قهوه پس از ناهار می تواند خطر توسعه دیابت را کاهش دهد.

به گزارش مهر، محققان موسسه ملی تحقیقات غذایی با انجام تحقیقاتی بر روی مکانیزم ممکن عملکرد قهوه در پیشگیری از دیابت کشف کردند که «#171فنول های» موجود در قهوه مکانیزمی شبیه به برخی از داروهای ضد دیابت دارند و می توانند سطح گلیسمی خون را کاهش دهند.

تحقیقات متعدد گذشته تأیید می کردند که مصرف مداوم قهوه معمولی یا بدون کافئین می تواند منجر به کاهش خطر توسعه دیابت نوع 2 شود اما تاکنون مکانیزمی که از طریق آن قهوه در پیشگیری از دیابت دخالت می کند واضح نبود. اکنون این محققان نشان دادند افرادی که به طور مرتب پس از ناهار یک فنجان قهوه می نوشند بیشترین احتمال را برای کاهش خطر توسعه دیابت دارند.

به گفته این دانشمندان، ترکیبات فنولیکی حاضر در قهوه از جمله اسید کلروژنیک، اسید فرولیک و اسید کافئیک می توانند موجب توقف برخی آنزیم های مرتبط با هضم کربوهیدرات ها شود درحالی که کافئین هیچ فعالیت بازدارنده ای در مقابل این آنزیم ها نشان نمی دهد.

ترکیبات فنولیکی قهوه می توانند پسماندهای محل فعالیت این آنزیم ها را که مسئول هیدرولیز اولیگوساکارید (یک نوع پلیمر ساکاریدی) هستند مسدود کنند. به این ترتیب سطح گلیسمی خون در سطح پایین باقی بمانند.