

قهوه در برابر دیابت

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



پژوهشگران ایتالیایی در بررسیهای خود نشان دادند که نوشیدن یک فنجان قهوه پس از ناهار می تواند خطر دیابت را کاهش دهد. محققان موسسه ملی تحقیقات غذایی با انجام تحقیقاتی بر روی مکانیزم عملکرد قهوه در پیشگیری از دیابت کشف کردند که «فنول های» موجود در قهوه مکانیزمی شبیه به برخی از داروهای ضد دیابت دارند و می توانند سطح گلیسیمی خون را کاهش دهند.

به گزارش خبرگزاری مهر، تحقیقات متعدد گذشته تأیید می کردند که مصرف مداوم قهوه معمولی یا بدون کافئین می تواند منجر به کاهش خطر ابتلا به 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 احتمال کمتری دارد که به دیابت مبتلا شوند.

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

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