

چاي مانع افزايش وزن مي شود

نتايج مطالعات جديد نشان مي دهد نوشيدن چاي مي تواند از اضافه وزن ناشي از مصرف «هله هوله» پيشگيري کند.



جام جم آنلاين: نتايج مطالعات جديد نشان مي دهد نوشيدن چاي مي تواند از اضافه وزن ناشي از مصرف «هله هوله» پيشگيري کند.

به گزارش ايرنا ، پژوهشگران دانشگاه کوبه در ژاپن دريافته اند که مصرف منظم چاي ، تغييرات آسيب رسان در خون، ناشي از غذاهاي چرب را - که مي تواند به بروز ديابت نوع 2 منجر شود - نيز متوقف مي کند.

محققان که اين بررسي ها را بر روي موش ها به انجام رسانده اند بر اين باورند تايبید همين نتايج بر روي انسان مي تواند نشان دهنده فوايد بيشتري از اين نوشيدني براي سلامت باشد.

آنان در مطالعات خود به برخي از موش ها رژيم غذايي پرچرب و به بقيه رژيم غذايي معمولي دادند. هر يك اين دو گروه نيز به گروه هاي کوچکتري تقسيم و به مدت 14 هفته به آنها آب، چاي سياه و يا چاي سبز داده شد.

هر دو نوع اين چاي مانع از افزايش وزن و ايجاد چربي شکم مرتبط با رژيم غذايي پرچرب شدند. اما چاي سياه ، تاثيرات مضر بر روي خون را که معمولاً با رژيم غذايي پرچرب مرتبط است، از بين برد.

اين تاثيرات مضر شامل افزايش کلسترول، افزايش گلوکز خون و مقاومت به انسولين (عامل بروز ديابت نوع 2) مي شود. در اين حالت بدن به طور مناسب از انسوليني توليد شده استفاده نمي کند. افزايش چاقي در کشورهاي غربي در بيشتري افراد موجب مقاومت به انسولين شده است.

به گفته آنها ، در حال حاضر اثر نوشيدن چاي بر کاهش خطر بيماري هاي قلبي ، سرطان و پارکينسون تايبید شده است.

تحقيقات ديگر نشان مي دهد که نوشيدن چاي منظم به مدت 10 سال يا بيشتري تراکم استخوان را نيز بهبود مي بخشد.