



محققان چینی می گویند؛ تاثیر چای سبز بر کاهش روند اضافه وزن و دیابت

مطالعه جدید نشان می دهد ترکیب موجود در چای سبز می تواند با اثرات منفی ناشی از رژیم غذایی غربی نظیر اضافه وزن، دیابت نوع ۲، و عملکرد ضعیف مغز مقابله کند.

مطالعه جدید نشان می دهد ترکیب موجود در چای سبز می تواند با اثرات منفی ناشی از رژیم غذایی غربی نظیر اضافه وزن، دیابت نوع ۲، و عملکرد ضعیف مغز مقابله کند.

به گزارش خبرنگار مهر، رژیم غذایی غربی مملو از گوشت های قرمز و فرآوری شده، چربی های اشباع شده، قند تصفیه شده، و کربوهیدرات های تصفیه شده است و حاوی مقادیر کم میوه، سبزیجات، غلات کامل، غذاهای دریایی و گوشت مرغ است.

محققان دانشگاه A&F شمال غربی چین دریافتند عصاره چای سبز موسوم به EGCG (epigallocatechin gallate) موجب کاهش ابتلا به مقاومت انسولین، چاقی و اختلالات حافظه در گروه موش های تغذیه شده با رژیم غذایی پرچرب و پرفرد شد.

در حقیقت GC (Gallated catchin) موجود در چای سبز از طریق فعالیت در بخشی از سیستم گوارش، موجب کاهش میزان گلوکز خون و مانع از جذب گلوکز عادی در بافت ها می شود. به عبارت دیگر، این عملکرد به پیشگیری از دیابت نوع ۲ و چاقی کمک می کند.

به گفته ژوبو لیو، سرپرست تیم تحقیق، نوشیدن چای سبز می تواند جایگزین مناسبی برای دارو در مقابله با چاقی، مقاومت انسولین و اختلال حافظه باشد.

محققان در مطالعه بعدی به بررسی این یافته ها بر روی انسان ها خواهند پرداخت.