

چای سبز چه تاثیراتی بر دیابت می گذارد؟



به گزارش سلامت نیوز به نقل از تبیان، حتماً در مورد فواید شگفت انگیز چای سبز به اندازه کافی شنیده‌اید. محققان از نقش بالقوه‌ی چای سبز در تقویت سلامت قلب، مبارزه با عفونت‌ها و حتی بهبود عملکرد مغز بسیار گفته‌اند، اما آیا این نوشیدنی پُرطرفدار در رژیم غذایی دیابت نوع دوم هم جایی دارد؟

به گزارش سلامت نیوز به نقل از تبیان، حتماً در مورد فواید شگفت انگیز چای سبز به اندازه کافی شنیده‌اید. محققان از نقش بالقوه‌ی چای سبز در تقویت سلامت قلب، مبارزه با عفونت‌ها و حتی بهبود عملکرد مغز بسیار گفته‌اند، اما آیا این نوشیدنی پُرطرفدار در رژیم غذایی دیابت نوع دوم هم جایی دارد؟

اهمیت انتخاب نوشیدنی‌های خوب برای بیماران دیابت

اگر دیابت نوع دوم داشته باشید، سلول‌های بدنتان دیگر نمی‌توانند قند خون را که منبع اصلی انرژی است به طور مؤثر جذب کنند چون حالتی به نام مقاومت به انسولین در بدنتان ایجاد شده است. مقاومت به انسولین منجر به افزایش گلوکز خون می‌شود که ریسک بیماری‌های مرتبط با دیابت، مانند بیماری قلبی، نارسایی کلیوی و آسیب‌های عصبی را افزایش می‌دهد.

چیزی که شما برای خوردن و نوشیدن انتخاب می‌کنید می‌تواند تأثیر قابل توجهی روی سطح قند خونتان بگذارد. یکی از دلایل اصلی اپیدمی شدن چاقی و دیابت، قند اضافی است که در محصولات متداولی چون نوشابه‌های ورزشی، نوشابه‌های گازدار و آبمیوه‌ها وجود دارد. چای سبز از این جهت می‌تواند در تثبیت قند خون بسیار مفید باشد.

فوایدی از چای سبز برای دیابتی‌ها که پشتوانه علمی دارد

در این مورد که چای سبز چگونه می‌تواند به کاهش وزن کمک کند پژوهش‌های زیادی صورت گرفته و نتایج همگی حاکی از آن هستند که این نوشیدنی مفید در کنترل قند خون نیز سودمند است. یک فنجان چای سبز خالص هیچ کالری ندارد. یعنی می‌تواند جایگزینی بسیار عالی برای نوشابه‌های قندی و پرکالری و نوشابه‌های انرژی‌زا باشد.

وقتی که وزن کم می‌کنید، حساسیتتان را به انسولین بالا می‌برید و قند خون پایین‌تری خواهید داشت. در مطالعه‌ای، دوزهای گوناگون چای سبز روی 63 نفر که دیابت نوع دوم داشتند مورد آزمایش قرار گرفت و محققان دریافتند نوشیدن 4 فنجان چای سبز در روز موجب کاهش وزن و کاهش فشارخون می‌شود.

چای سبز، آنتی‌اکسیدان قدرتمندی به نام پلی فنول دارد که به آن خاصیت ضد سرطانی و ضدالتهابی داده و از کلسترول می‌کاهد. پلی فنول‌ها، ترکیبات گیاهی هستند که از سلول‌های ما در برابر آسیب محافظت می‌کنند.

همچنین نوشیدن چای سبز می‌تواند ریسک ابتلا به دیابت نوع دوم را کاهش دهد، یعنی جنبه‌ی پیشگیری نیز دارد. تحقیقی در ژاپن نشان داد افرادی که روزانه 6 فنجان یا بیشتر چای سبز می‌نوشیدند در مقایسه با آن‌هایی که کمتر از یک فنجان در هفته چای سبز می‌نوشیدند، 33 درصد کمتر در معرض ابتلا به دیابت نوع دوم قرار داشتند.

چای سبز، آنتی‌اکسیدان قدرتمندی به نام پلی فنول دارد که به آن خاصیت ضد سرطانی و ضدالتهابی داده و از کلسترول می‌کاهد. پلی فنول‌ها، ترکیبات گیاهی هستند که از سلول‌های ما در برابر آسیب محافظت می‌کنند.

همچنین چای سبز تأثیر آرامش‌بخش بر جسم و روح دارد که علت آن اسیدآمینو تیانی است. طبق تحقیقات انجام شده، آل تیانی می‌تواند از اضطراب کم کرده و جلوی استرس‌های مرتبط با افزایش فشارخون را بگیرد. داشتن بیماری مزمنی چون دیابت می‌تواند موجب استرس و اضطراب شود، بنابراین

نوشیدن یک فنجان چای سبز می‌تواند علاوه بر تمام فواید گفته شده، شما را آرام هم بکند.

اگر دیابت دارید چقدر باید چای سبز بنوشید؟

تحقیقات نشان می‌دهد تا زمانی که به چای سبزتان قند اضافه نکنید، نوشیدن آن هیچ تأثیر منفی نخواهد داشت. اگر هم مایلید چای سبزتان را کمی شیرین کنید حتماً از شیرین کننده‌های طبیعی مانند استویا یا شیرین برگ استفاده کنید که شیرین کننده‌های طبیعی است.

در نوشیدن چای سبز، نکته‌های دیگری که باید مدنظر داشته باشید، کافئین آن است که می‌تواند بر فشارخون و قند خون اثر بگذارد. فشارخون یکی از نگرانی‌های خاص برای افراد مبتلا به دیابت نوع دوم است که باعث می‌شود در مقایسه با آن‌ها، هایی که دیابت ندارند، 2 تا 4 برابر بیشتر در معرض مرگ ناشی از بیماری‌های قلبی باشند.

یک راه خوب برای اینکه ببینید واکنش بدنتان نسبت به کافئین چای سبز چگونه است این است که قبل از نوشیدن چای سبز و سپس یکی دو ساعت بعد از آن، قند خون خود را چک کنید. اگر قبل و بعد از نوشیدن چای سبز، میزان قند خونتان در طیف هدف بود پس نیازی نیست مصرف چای سبز خود را محدود کنید.

خوشبختانه چای سبز نسبت به چای سیاه یا قهوه، کافئین بسیار کمتری دارد. اما اگر بدن شما نسبت به کافئین حساس است پس این می‌تواند مسئله‌ای برایتان باشد و حتماً باید به واکنش‌های بدن خود توجه کنید.

نوشیدنی‌های مفید دیگر برای کنترل دیابت نوع دوم

تفاوت میان چای سبز، چای اولانگ و چای سیاه در شیوه‌های فرآوری آن‌هاست. چای سبز از برگ‌های تازه تهیه می‌شود که بخار داده می‌شوند تا جلوی تخمیرشان گرفته شود. چای سبز، ترکیبات آنتی‌اکسیدانی و رنگ سبز خود را حفظ می‌کند. اما چای اولانگ کمی تخمیر می‌شود و چای سیاه کاملاً تخمیر می‌شود.

عده‌ای چای اولانگ یا چای سیاه را ترجیح می‌دهند زیرا خوش طعم‌تر و ملایم‌تر و اما چای سبز کمی تلخ مزه است. چای سیاه و چای اولانگ در مقایسه با چای سبز، به مقدار یکسان آنتی‌اکسیدان ندارند و کافئین‌شان تا حدودی بیشتر است اما به این معنی نیست که انتخاب‌های نامناسبی هستند.

اگر به کافئین حساسیت دارید، دمنوش‌های گیاهی می‌توانند جایگزین بسیار خوبی باشند. دمنوش‌های گیاهی کافئین ندارند و می‌توانند خوش عطر و بوتر باشند. چای دارچین برای افرادی که دیابت نوع دوم دارند هم از لحاظ طعم و عطر و هم از نظر خاصیت انتخاب خوبی است. ضمناً شواهد علمی نشان می‌دهد دارچین می‌تواند به کنترل قند خون در مبتلایان به دیابت نوع دوم به میزان قابل توجهی کمک کند.