

آیا چای سبز باعث لاغری می‌شود؟



یک مطالعه جدید روی موش‌ها نشان داده است که مصرف چای سبز می‌تواند خطر چاقی و بیماری‌های مرتبط با آن را با تأثیرات مثبتی که بر باکتری‌های روده دارد، کاهش دهد.

یک مطالعه جدید روی موش‌ها نشان داده است که مصرف چای سبز می‌تواند خطر چاقی و بیماری‌های مرتبط با آن را با تأثیرات مثبتی که بر باکتری‌های روده دارد، کاهش دهد.

به گزارش ایسنا، طبق اعلام سازمان جهانی بهداشت (WHO) شیوع چاقی در سطح جهان از سال ۱۹۸۰ میلادی تاکنون افزایش تقریباً دو برابری داشته است.

چاقی در عین حال خطر ابتلا به بیماری‌های دیگری از جمله دیابت و سایر بیماری‌های متابولیک را افزایش می‌دهد. به همین دلیل یافتن روشی برای به حداقل رساندن اثرات منفی آن از اهمیت بالایی برخوردار است.

اخیراً گروهی از متخصصان دانشگاه ایالتی اوهایو واقع در "کلمبوس" آمریکا آزمایش‌هایی را در مورد چگونگی فعل و انفعالات ترکیبات چای سبز بر باکتری‌های روده و تأثیرات آن بر چاقی و بیماری‌های مرتبط با آن صورت داده‌اند.

تحقیقات گذشته نشان داده است که چای سبز می‌تواند با چاقی و التهاب مبارزه کند، هرچند نتایج آن نیز متناقض بوده است.

پروفسور "ریچارد برونو" نویسنده اصلی این مطالعه می‌گوید: نتایج مطالعاتی که تاکنون در مورد تأثیرات چای سبز بر چاقی منتشر شده، بسیار متناقض بوده‌اند. برخی از مطالعات حاکی از تأثیر چای سبز بر کاهش وزن بوده و بسیاری دیگر نشان داده که نوشیدن این چای هیچ تأثیری بر کاهش وزن ندارد. این تناقض‌ها احتمالاً به دلیل پیچیدگی ارتباط رژیم غذایی با تعدادی از عوامل سبک زندگی است.

در مطالعه اخیر متخصصان موش‌های نر را مورد مطالعه قرار دادند. به مدت هشت هفته نیمی از موش‌ها با رژیم غذایی عادی و نیمی دیگر با رژیم غذایی سرشار از چربی که به چاقی منجر می‌شود، تغذیه شدند. آنها هم چنین عصاره چای سبز را به رژیم غذایی نیمی از موش‌های هر گروه اضافه کردند.

از آن جایی که موش‌های ماده نسبت به چاقی ناشی از رژیم غذایی و سایر تغییرات متابولیکی مرتبط با آن مقاوم هستند، متخصصان آن‌ها را وارد مطالعه نکردند.

پس از گذشت این هشت هفته محققان طیفی از عوامل از جمله نفوذپذیری روده یا نشتی روده را در این موش‌ها اندازه‌گیری کردند. متخصصان نشتی روده را در التهاب و سایر مشکلات سلامتی مرتبط می‌دانند.

آن‌ها هم چنین التهابات داخل روده و بافت چربی و ترکیب میکروبیوم یا گونه‌های باکتری موجود در روده را اندازه‌گیری و سطح اندوتوکسین‌ها را در جریان خون موش‌ها بررسی کردند. درون زهرابه یا اندوتوکسین سمی را گویند که در باکتری وجود دارد و تنها پس از تجزیه یا مردن یا متلاشی شدن یاخته باکتریایی آزاد می‌شود.

باکتری‌های روده این مواد شیمیایی را تولید می‌کنند که در صورت ورود به خون می‌توانند در سراسر بدن حرکت کرده و منجر به ایجاد التهاب و مقاومت نسبت به انسولین شوند که از پیش‌سازهای ابتلا به دیابت هستند.

همان‌طور که محققان امیدوار بودند، عصاره چای سبز تأثیراتی مثبت داشت. به خصوص موش‌هایی که رژیم غذایی سرشار از چربی را به همراه عصاره چای سبز مصرف می‌کردند، ۲۰ درصد کمتر از موش‌هایی که رژیم غذایی سرشار از چربی را بدون عصاره چای سبز مصرف کرده بودند، دچار اضافه وزن شدند. میزان مقاومت به انسولین نیز در این دسته از موش‌ها پایین‌تر بود.

این مطالعه شواهدی را ارائه می‌دهد مبنی بر این که چای سبز باعث رشد باکتری‌های مفید روده شده و منجر به

مجموعه ای از مزایایی می شود که خطر ابتلا به چاقی را به طور قابل توجهی کاهش می دهد.

نتایج مطالعه فوق هم چنین نشان داد موش هایی که رژیم غذایی سرشار از چربی را به همراه عصاره چای سبز مصرف می کردند، التهابات کمتری داشته و سطوح اندوتوکسین در خونشان کاهش می یابد. طبق انتظار محققان نشستی روده نیز در این دسته از موش ها کمتر برآورد شده بود.

متخصصان در این آزمایش ها نشان دادند آن دسته از موش هایی که مکمل چای سبز مصرف کرده اند از مجموعه میکروبی سالم تری برخوردارند.

نکته جالب توجه این است که مزایای مذکور در آن دسته از موش هایی که یک رژیم غذایی عادی همراه با مصرف مکمل چای سبز داشتند نیز مشاهده شد. هر چند میزان آن نسبت به آن دسته از موش هایی که رژیم غذایی سرشار از چربی را به همراه عصاره چای سبز مصرف می کردند، کمتر بود اما با این حال قابل توجه محسوب می شد.

اما باید توجه داشت طبق این مطالعه میزانی که یک انسان باید برای برخورداری از مزایای چای سبز مصرف کند، معادل روزانه حدود ۱۰ فنجان چای سبز است.

بنا بر گزارش سایت تخصصی مدیکال نیوز تودی، متخصصان تاکید دارند برای اثبات این که این مزایا در انسان ها نیز به همین صورت است انجام تحقیقات بیشتری نیاز است.