



## نوشیدن قهوه به دوری از دیابت کمک می کند

محققان در مطالعه ای جدید دریافته اند نوشیدن قهوه می تواند به کاهش ریسک ابتلا به دیابت نوع ۲ کمک کند.

محققان در مطالعه ای جدید دریافته اند نوشیدن قهوه می تواند به کاهش ریسک ابتلا به دیابت نوع ۲ کمک کند.

به گزارش خبرنگار مهر، مطالعه محققان نشان می دهد شیوه آماده سازی قهوه در تأثیرات سلامت قهوه نقش دارد.

«ریکارد لاندبر»، سرپرست تیم تحقیق از دانشگاه اوما سوئد، در این باره می گوید: «نتایج ما نشان می دهد مصرف دانه قهوه برای تهیه قهوه موسوم به قهوه تصفیه شده تأثیر مثبتی بر کاهش ریسک ابتلاء به دیابت نوع ۲ دارد. درحالیکه قهوه تهیه شده از پودر قهوه موسوم به قهوه جوشیده چنین فایده ای ندارد.»

محققان در پژوهش های خود دریافته اند افرادی که دو یا سه فنجان قهوه تصفیه شده در روز مصرف می کردند در مقایسه با افرادی که یک فنجان قهوه تصفیه شده در روز می نوشیدند ۶۰ درصد کمتر با احتمال ابتلاء به دیابت نوع ۲ روبرو بودند.

مصرف قهوه جوشیده هیچ تأثیری بر ریسک ابتلاء به دیابت در این مطالعه نداشت.

به گفته محققان، بسیاری از افراد به اشتباه فکر می کنند قهوه فقط تأثیر منفی بر سلامت دارد چراکه مطالعات قبلی نشان داده اند که قهوه جوشیده ریسک بیماری های قلبی و عروقی را به دلیل وجود دیترپن افزایش می دهد.

لاندبر در این باره می گوید: «اما مطالعات ما نشان می دهد با تصفیه قهوه، ماده دیترپن آن از طریق تصفیه گرفته می شود. در نتیجه برای سلامت مفید خواهد بود.»