



کاهش احتمال ابتلا به دیابت نوع ۲ با مصرف روزانه چای تیره

افرادی که هر روز چای تیره (dark tea) می‌نوشند، نسبت به افرادی که هیچ نوع چای مصرف نمی‌کنند، کمتر در معرض ابتلا به دیابت و پیش دیابت قرار می‌گیرند.

افرادی که هر روز چای تیره (dark tea) می‌نوشند، نسبت به افرادی که هیچ نوع چای مصرف نمی‌کنند، کمتر در معرض ابتلا به دیابت و پیش دیابت قرار می‌گیرند.

به گزارش اسپنا و به نقل از آی‌ای، مطالعه‌ای که بر روی ۱۹۲۲ نفر در چین انجام شد، نشان داد افرادی که به طور روزانه چای تیره می‌نوشند، در مقایسه با افرادی که چای نمی‌نوشند، ۲۸ درصد کمتر در معرض خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ قرار دارند. چای تیره با چای سیاه یکسان نیست. چای تیره فرآیندی مشابه چای سیاه را پشت سر می‌گذارد، اما برگ‌های آن پس از گرم شدن و شکل دهی تخمیر می‌شوند.

از میان شرکت کنندگان، ۲۵۲ نفر مبتلا به پیش دیابت، ۱۱۲۵ نفر سالم و ۴۳۶ نفر دیابت داشتند. برخی از آنها به طور منظم چای می‌نوشیدند، در حالی که برخی دیگر یا هرگز چای ننوشیده بودند یا فقط گاهی اوقات چای می‌نوشیدند. از آنها در مورد نوع چای مصرفی نیز سؤال شد.

نویسندگان مطالعه در طول تحقیقات خود سطح گلوکز خون همه این شرکت کنندگان را تحت نظر گرفتند و چگونگی تأثیر مصرف چای بر ترشح گلوکز در ادرار آن‌ها را تجزیه و تحلیل کردند.

تونگژی وو (Tongzhi Wu)، نویسنده ارشد این مطالعه و استاد دانشگاه آدلاید، می‌گوید: یافته‌های ما به اثرات محافظتی نوشیدن معمولی چای بر مدیریت قند خون از طریق افزایش دفع گلوکز در ادرار، بهبود مقاومت به انسولین و در نتیجه کنترل بهتر قند خون اشاره دارد. او افزود: این فواید در بین افرادی که روزانه چای تیره می‌نوشند، آشکارتر است.

ارتباط بین مصرف چای تیره و دیابت

کلیه‌های بیماران دیابتی در مقایسه با افراد سالم، مقادیر بیشتری گلوکز را بازجذب می‌کنند. در نتیجه، گلوکز اضافی بدن از طریق ادرار خارج نمی‌شود و بیماران از سطح غیر طبیعی قند خون بالا رنج می‌برند.

به گفته محققان، در چنین بیماری‌هایی نسبت گلوکز به کراتین ادرار (UGCR) بالاتر بوده و آن‌ها شاخص تری گلیسیرید و گلوکز (TyG) پایینی دارند. اولی نشان دهنده آزاد شدن گلوکز در ادرار است و دومی نشان دهنده مقاومت به انسولین در بدن.

در طول این مطالعه، نویسندگان دریافتند که شرکت کنندگانی که به طور منظم چای تیره مصرف می‌کردند، افزایش قابل توجهی در نسبت گلوکز به کراتین ادرار و کاهش شدید سطح گلیسیرید و گلوکز در مقایسه با افرادی که انواع دیگر چای از جمله چای سبز و سیاه مصرف می‌کردند، نشان دادند.

این مطالعه ادعا می‌کند که در واقع، افرادی که چای نمی‌نوشند، به ترتیب ۱۵ و ۲۸ درصد بیشتر از افرادی که چای تیره می‌نوشند، احتمال ابتلا به پیش دیابت و دیابت نوع ۲ دارند.

زیلین سان (Zilin Sun)، سرپرست تیم تحقیق و استاد مؤسسه دیابت در دانشگاه جنوب شرقی، می‌گوید: یافته‌های ما نشان می‌دهد که نوشیدن چای تیره هر روز می‌تواند خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ و پیشرفت آن را از طریق کنترل بهتر قند خون کاهش دهد.

این نتایج قانع کننده‌تر است؛ زیرا محققان عواملی مانند سبک زندگی، سن، جنسیت، سابقه بالینی، نوع چای مصرفی و دفعات مصرف چای را نیز در نظر گرفتند.

سان افزود: وقتی به همه نشانگرهای زیستی مختلف مرتبط با نوشیدن همیشگی چای تیره نگاه می‌کنید، ممکن است این یک گام ساده در این راستا باشد که افراد به راحتی رژیم غذایی و سلامت خود را بهبود بخشند.

چه چیزی چای تیره را ضد دیابت می‌کند؟

محققان توضیح می‌دهند که پژوهش حاضر یک مطالعه مشاهده‌ای است. بنابراین، تایید نمی‌کند که مصرف چای تیره ۱۰۰ درصد در پیشگیری از خطر ابتلا به دیابت در انسان مؤثر است.

با این حال، نشان می‌دهد که نوشیدن چای تیره می‌تواند به تنظیم نسبت گلوکز به کراتین ادرار و شاخص تری گلیسیرید و گلوکز کمک کند.

همچنین، یک محدودیت قابل توجه وجود دارد. نویسندگان این مطالعه دقیقاً نمی‌دانند که چای تیره چگونه خطر ابتلا به دیابت را در بدن انسان کاهش می‌دهد.

تونگژی وو می‌گوید: مزایای قابل توجه چای برای سلامت، از جمله کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی و دیابت نوع ۲، در چندین مطالعه در سال‌های اخیر گزارش شده است، اما مکانیسم‌های پایه این فواید نامشخص بوده است.

آن‌ها معتقدند که ترکیبات زیست فعال موجود در چای تیره احتمالاً در بهبود جذب انسولین نقش دارند، اما در حال حاضر، هیچ مدرکی برای اثبات این نظریه وجود ندارد.

برای کاوش عمیق و تایید بیشتر یافته‌های این مطالعه، محققان در حال حاضر در حال انجام یک کارآزمایی تصادفی دو سو کور

هستند. امیدواریم که این کار درک ارزشمندی در مورد اثر ضد دیابتی چای تیره ارائه دهد.