

قبل از خواب شکلات داغ بخورید تا دیابت نگیرید

برخلاف همه باورهای نادرستی که درباره شکلات داغ وجود دارد، نتایج تحقیقاتی جدید نشان می دهد که یک فنجان شکلات داغ پیش از خواب می تواند از خطر ابتلا به دیابت پیشگیری کند.



برخلاف همه باورهای نادرستی که درباره شکلات داغ وجود دارد، نتایج تحقیقاتی جدید نشان می دهد که یک فنجان شکلات داغ پیش از خواب می تواند از خطر ابتلا به دیابت پیشگیری کند. به گزارش خبرگزاری مهر، در تحقیقات جدید وقتی که موشهایی که دارای رژیم پرچربی بودند پودر کاکائو مصرف کردند با التهاب کمتری رو به رو شدند. رژیم پرچربی خود عاملی برای ابتلا به دیابت نوع 2 محسوب می شود.

محققان که نتایج تحقیقات آنها که در مجله اروپایی تغذیه منتشر شده اعتقاد دارند این نتایج می تواند برای انسان نیز کاربردی باشد.

شکلات تلخ که مزه آن قوی تر است دارای مواد شیمیایی است که جریان خون را با گشاد کردن رگهای خونی افزایش می دهد.

تحقیقات مختلف تاکنون این نوع شکلات را به مزایای سلامتی بسیاری نسبت داده اند.

در این تحقیق به موشها معادل 10 قاشق غذاخوری پودر کاکائو یا چهار تا پنج فنجان کاکائو داغ طی یک دوره 10 هفته ای داده شد.

جاشوا لامبرت از دانشگاه پنسیلوانیا که عضوی از این گروه تحقیقاتی بود، اظهار داشت: آنچه مرا شگفت زده می کند وسعت این تغییر است. در این تحقیقات وزن بدن موشها براساس آنچه که انتظار می رفت افزایش نیافت اما کاهش چشمگیر التهاب کبد چرب چشمگیر بود.

چندین شاخص التهاب که عامل ابتلا به دیابت نوع 2 است در موشهایی که کاکائو مصرف کردند بسیار کم بود و این میزان کم حتی در رابطه با گروه کنترل که غذای کم چربی مصرف می کردند نیز قابل توجه بود.

پودر کاکائو همچنین میزان چربیهای مضر کبد را که تریگلیسرید نامیده می شود تا یک سوم کاهش داد. اگر میزان این چربی افزایش یابد، نشانه ای از بیماری کبد چرب است که به التهاب و دیابت نیز مرتبط می شود.

علت اصلی بروز کبد چرب ناشناخته است اما تعدادی از اختلالات بالینی معین به عنوان علل زمینه ای شناخته شده اند. هفتاد درصد بیماران مبتلا به کبد چرب چاق هستند. دیابت و بالا بودن چربیهای خون نیز از علل زمینه ای آن است. عوامل مختلفی که باعث تغییر متابولیسم در بدن می شوند شامل کاهش ناگهانی وزن، سوء تغذیه، تغذیه وریدی، گرسنگی طولانی مدت نیز ممکن است باعث کبد چرب شوند.

لومبارت همچنین گفت که کاهش وزن جزئی در موشهایی که پودر کاکائو مصرف کرده بودند مشاهده شد.

کاکائو بیش از دو هزار سال در علم پزشکی کاربرد داشته است.

تمدنهای مایا و آزتک اعتقاد داشتند که کاکائو می تواند بیماریهایی چون تب، درد قلب و مشکلات روده را تسکین دهد.