



مصرف چاي و قهوه خطر ابتلا به ديابت را کاهش مي‌دهد

محققان در يك پژوهش جديد تاكيد كردند: مصرف قوه و چاي خطر ابتلا به ديابت نوع دوم را کاهش مي‌دهد...

محققان در يك پژوهش جديد تاكيد كردند: مصرف قوه و چاي خطر ابتلا به ديابت نوع دوم را کاهش مي‌دهد. اين تحقيق نشان داد: نوشيدن بيش از سه فنجان چاي يا قهوه در روز خطر بروز ديابت نوع دوم را به ميزان قابل توجهي کاهش مي‌دهد.

اين يافته بر اساس تجزيه و تحليل‌هاي علمي روي مطالعات قبلي انجام گرفته كه در نشریه آرشیو طب داخلی منتشر شده بودند. در اين پژوهش راشل هوکسلي دي فيل از انستیتو بهداشت بين‌الملل جورج در دانشگاه سيدني استراليا و دستياران وي 18 مطالعه و تحقيق را كه شامل 457 هزار و 922 شرکت کننده بودند، بررسي كردند كه در آنها رابطه بين مصرف قهوه و خطر ابتلا به ديابت بين سالهاي 1966 تا 2009 ارزيابي شده بود.

محققان با تركيب و تجزيه و تحليل تمام اين اطلاعات دريافتند كه در ازاي مصرف هر فنجان اضافي قهوه در روز 7 درصد از احتمال بروز ديابت كاسته مي‌شود.

بر همين اساس افراي كه در روز سه يا چهار فنجان قهوه مي‌نوشند در مقايسه با اشخاصي كه كمتر از دو فنجان قهوه مصرف مي‌كنند تقريباً 25 درصد كمتر دچار ديابت مي‌شوند. در مورد چاي هم كساني كه بيش از 3 تا 4 فنجان چاي مي‌نوشند يك پنجم كمتر از ديگران به ديابت مبتلا مي‌شوند.