

نقش چای سیاه در مقابله با دیابت



چای سیاه سرشار از آنتی‌اکسیدان بوده و باعث تقویت سیستم ایمنی می‌شود و با فشارخون بالا نیز مقابله می‌کند. نتایج یک پژوهش نشان می‌دهد که خواص چای سیاه به این جا ختم نمی‌شود و برای مقابله با دیابت نیز مفید است.

همشهری آنلاین: چای سیاه سرشار از آنتی‌اکسیدان بوده و باعث تقویت سیستم ایمنی می‌شود و با فشارخون بالا نیز مقابله می‌کند. نتایج یک پژوهش نشان می‌دهد که خواص چای سیاه به این جا ختم نمی‌شود و برای مقابله با دیابت نیز مفید است. حتماً می‌دانید که دیابت چه بیماری پردردسری است و میلیون‌ها نفر را در سرتاسر جهان گرفتار کرده است. برای همین بهترین کار این است که با تغییر سبک زندگی، داشتن تغذیه‌ی مناسب و ورزش و کنترل وزن از همان ابتدا از ابتلا به این بیماری قندی تلخ پیشگیری کنید.

محققان معتقدند که همین چای سیاهی که دم می‌کنید و نوش جان می‌کنید برای تقویت سیستم ایمنی بدن مفید بوده و با دیابت مقابله می‌کند. چای سیاه خواص آنتی‌اکسیدانی زیادی دارد.

در این مقاله می‌خواهیم نتایج چند پژوهش متعدد را بررسی کنیم که همگی از تأثیر مفید چای سیاه برای مقابله با دیابت می‌گویند. با ما همراه باشید.

باید بدانید که چای بعد از آب دومین نوشیدنی پرطرفدار مردم سرتاسر جهان است. برای همین متخصصان علاقه‌ی بیشتری برای کشف خواص مختلف آن دارند.

محققان چینی روی میزان پلی ساکارید موجود در سه چای سبز، چای اولانگ و چای سیاه بررسی‌هایی انجام دادند. هدف این بود که تأثیر این سه نوع چای را روی درمان دیابت بررسی کنند. پلی ساکاریدها نوعی گلوکید حاوی نشاسته و سلولز هستند.

این ترکیبات می‌توانند برای افرادی که دیابت دارند مفید باشند به خاطر اینکه جذب گلوکز را به تاخیر می‌اندازند. به عقیده‌ی این محققان از این سه نوع چای، چای سیاه حاوی پلی ساکاریدهایی است که بیش‌ترین تأثیر را در جلوگیری از جذب قند دارد.

باید بدانید که پلی ساکاریدهای موجود در چای سیاه نقش مهمی در مقابله با رادیکال‌های آزاد دارد. این مولکول‌های موذی و آسیب‌رسان باعث بروز بیماری‌هایی مانند سرطان و آرتریت روماتوئید می‌شود. به عقیده‌ی این محققان پلی ساکاریدهای موجود در چای سیاه یک روش طبیعی برای کنترل و مقابله با دیابت است.

در سال 2008 نیز نتایج یک پژوهش اسکاتلندی نشان داده بود که چای سیاه می‌تواند با دیابت نوع 2 مقابله کند. محققان این پژوهش چینی هم به این نتیجه رسیده‌اند که پولیفنول‌ها و آنتی‌اکسیدان‌های موجود در چای که از تخریب سلول‌ها جلوگیری می‌کند می‌تواند عملکرد انسولین را نیز کنترل کند. پژوهش اسکاتلندی انجام‌شده در سال 2008 نشان داده بود که چای سیاه بهتر از چای سبز با دیابت مقابله می‌کند. با این حال چای سبز بهتر از چای سیاه باعث لاغری می‌شود. به خاطر اینکه ترکیبات موجود در چای سبز به چربی سوزی کمک می‌کند. این دو نوع چای همچنین از ابتلا به بیماری‌های قلبی پیشگیری می‌کنند.

در سال 2005 نیز پژوهشی در این خصوص انجام شده بود. بررسی‌های که روی موش‌های آزمایشگاهی انجام شده بود نشان می‌دهد که چای سیاه و چای سبز هر دو برای مقابله با دیابت نوع دو موثر هستند. نتایج این پژوهش نشان داده بود که این دو چای برای جلوگیری از ابتلای دیابتی‌ها به بیماری آب مروارید نیز موثرند.

در سال 2005 محققان اعلام کردند که چای سیاه و چای سبز ترکیبات مناسب و غیر سمی دارند که میزان قند خون را پایین می‌آورد. در واقع نوشیدن چای یک روش ساده و ارزان‌قیمت برای پیشگیری و یا به تاخیر انداختن ابتلا به دیابت و مشکلات ناشی از این بیماری محسوب می‌شود. محققان به مدت 3 ماه به موش‌های آزمایشگاهی چای سیاه و چای سبز دادند. بعد از بررسی‌هایی مشخص شد که این دو نوع چای مانع از ابتلا به بیماری آب مروارید ناشی از دیابت می‌شود و تأثیر مثبتی روی کاهش قند خون دارند.

اگر بخواهیم طبق این پژوهش معادل یابی کنیم باید بگوییم که یک فرد 65 کیلویی باید روزانه یک لیتر یا 4 لیوان چای سیاه بنوشد. البته این میزان چای نباید با قند فراوان خورده شود به خاطر اینکه قند زیاد همان و ابتلا به بیماری قند خون یا همان دیابت نوع 2 همان. همچنین حواستان باشد که نوشیدن چای بلافاصله بعد از غذا باعث جلوگیری از جذب آهن می‌شود.