

## یک خبر خوب برای دوستداران شکلات



یک مطالعه نشان داده است که یک نوع فلاوانول (flavanol) موجود در کاکائو از چاقی و ابتلا به دیابت پیشگیری می کند.

یک مطالعه نشان داده است که یک نوع فلاوانول (flavanol) موجود در کاکائو از چاقی و ابتلا به دیابت پیشگیری می کند.

یک خبر خوب برای دوستداران شکلات، یک مطالعه نشان داده است که یک نوع فلاوانول (flavanol) موجود در کاکائو از چاقی و ابتلا به دیابت پیشگیری می کند.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از ایرنا، بیش از یک سوم بزرگسالان امریکایی چاق هستند، از این رو بیشتر در معرض خطر ابتلا به دیابت نوع دوم قرار دارند اما محققان در مطالعه ای که به تازگی انجام شده است متوجه شدند که با مصرف شکلات می توان از هر دو مشکل یعنی چاقی و ابتلا به دیابت پیشگیری کرد.

دکتر اندرو پی نیلسون از محققان علوم تغذیه و فناوری موسسه صنعتی ویرجینیا و همکارانش در آمریکا در این مطالعه با بررسی موش های آزمایشگاهی متوجه شدند که یک نوع آنتی اکسیدان موجود در شکلات می تواند مانع از اضافه وزن و نیز کاهش میزان قند خون شود.

این اولین بار نیست که پژوهشگران تحقیقاتی را درباره تاثیر مصرف شکلات بر سلامت انسان انجام داده اند. پیش از این نیز مطالعات نشان داده بودند که مصرف شکلات می تواند از بدن در برابر دیابت نوع دوم حفاظت کند و نوجوانانی که شکلات بیشتر مصرف می کنند لاغرترند.

به محققان می دانستند که فلاوانول موجود در کاکائو موجب پیشگیری از چاقی و ابتلا به دیابت می شود. اما در این مطالعه محققان به بررسی این موضوع پرداختند که چه نوع فلاوانولی دقیقاً موجب پیشگیری از چاقی و دیابت می شود.

محققان برای این تحقیق به مدت 12 هفته به موش های آزمایشگاهی رژیم های غذایی پر چرب، کم چرب که حاوی انواع مختلف فلاوانول بود، مختلف دادند.

محققان متوجه شدند که تاثیر مثبت مصرف شکلات برای حفظ وزن و تقویت تحمل بدن در برابر گلوکز به دلیل یک نوع فلاوانول به نام Oligomeric procyanidins است.

تحمل بدن در برابر گلوکز عاملی است که موجب پیشگیری از ابتلا به دیابت نوع دو می شود. اما در این تحقیق جدید محققان متوجه شدند که تاثیر مثبت مصرف شکلات بر سلامت انسان به دلیل ماده فلاوانول موجود در آن است که نوعی آنتی اکسیدان محسوب می شود.