



دیابت و قهوه!

نتایج یافته‌های اخیر نشان می‌دهد افزایش مصرف قهوه، خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ را کاهش می‌دهد.

نتایج یافته‌های اخیر نشان می‌دهد افزایش مصرف قهوه، خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ را کاهش می‌دهد.

به گزارش ایسنا، تحقیقات اخیر نشان داده کسانی که مقدار بیشتری قهوه بدون افزودنی مصرف می‌کنند خطر ابتلای آنها به دیابت نوع ۲، حدود ۱۱ درصد کاهش می‌یابد. اما در افرادی که کمتر قهوه مصرف می‌کنند احتمال ابتلا به این دیابت حدود ۱۷ درصد بیشتر است.

در این مطالعه هزاران نفر به مدت چهار سال مورد بررسی قرار گرفتند. یافته‌ها همچنین نشان داد کسانی که میزان بیشتری حدود سه فنجان یا بیشتر در روز مصرف قهوه داشتند احتمال ابتلایشان به این بیماری ۳۷ درصد کمتر از کسانی بود که روزانه تنها یک فنجان قهوه می‌نوشیدند. این مطالعه همچنین نشان داد کسانی که مبتلا به بیماری‌های قلبی، کلسترول و فشارخون بالا یا سرطان بودند از بین افرادی بودند که قهوه کمتری مصرف می‌کردند. بنابراین اگر شما عادت به مصرف قهوه دارید و پزشکتان به شما اجازه نوشیدن آن را داده اگر کمی بیشتر از این نوشیدنی استفاده کنید نه تنها ضرری ندارد بلکه مفید هم هست و می‌توانید در این باره با پزشکتان نیز مشورت کنید.

به گزارش ایسنا به نقل از دیابتیزکر، در واقع قهوه نوشیدنی گرمی است که هیچ گونه ماده افزودنی ندارد. به علاوه برخلاف بسیاری از کافی شاپ‌ها که احتمالا شکر زیادی در قهوه می‌ریزند، شما می‌توانید با رعایت نکات زیر قهوه سالم بنوشید:

۱. قهوه سیاه مصرف کنید.

۲. اگر قهوه سیاه بسیار تلخ است، از شیرین کننده‌های سالم و جایگزین شکر استفاده کنید.

۳. مقداری شیر به قهوه‌تان اضافه کنید.