

کاهش ریسک ابتلا به دیابت با مصرف هفتگی شکلات



تحقیقات جدید تایید می کند افرادی که حداقل یک بار در هفته شکلات می خورند، شیوع دیابت در آنها کمتر است و کمتر در معرض خطر ابتلا به دیابت تا چهار یا پنج سال بعد هستند.

به گزارش خبرنگار مهر، این مطالعه همچنین نشان می دهد که رابطه بین دفعات مصرف شکلات ممکن است ناشی از یک انتخاب فعال در بخشی از بیماران دیابتی باشد. به عنوان مثال، افراد مبتلا به دیابت ممکن است در تلاش برای کاهش مصرف شیرینی، تصمیم بگیرند که میزان مصرف شکلات خود را کم کنند.

مطالعه ۹۰۸ شرکت کننده غیردیابتی و ۴۵ فرد دیابتی نشان می دهد که خطر ابتلا به دیابت در افرادی که در هفته کمتر از یک بار شکلات خوردند، در مقایسه با کسانی که در هفته بیش از یک بار شکلات مصرف کرده اند، دو برابر است.

در پنج سال آینده، افرادی که هرگز یا به ندرت شکلات می خورند، در مقایسه با کسانی که در هفته بیش از یک بار شکلات می خورند، تقریباً دو برابر در معرض خطر ابتلا به دیابت قرار می گیرند.

صرف نظر از رابطه بین مصرف شکلات و خطر ابتلا به دیابت، با توجه به خواص درمانی شکلات، مصرف آن حداقل یک بار در هفته، برای کسانی که محدودیت های بهداشتی ویژه برای مصرف شکلات ندارند، بسیار مفید به نظر می رسد.

در تحقیق فوق، مقدار شکلات خورده شده اندازه گیری نشد. اما یافته های تعدادی از مطالعات نشان می دهد که مصرف متوسط حدود ۲۵ گرم شکلات یک بار در هفته می تواند خواص درمانی مانند کاهش تصلب شریان و عملکرد شناختی بهتر را به همراه داشته باشد.