

چای سبز برای افراد دیابتی مفید است



مطالعه جدید نشان می دهد ترکیب موجود در چای سبز می تواند با اثرات منفی ناشی از رژیم غذایی غربی نظیر اضافه وزن، دیابت نوع ۲، و عملکرد ضعیف مغز مقابله کند.

به گزارش پایگاه خبری اگرو فود نیوز؛ رژیم غذایی غربی مملو از گوشت های قرمز و فرآوری شده، چربی های اشباع شده، قند تصفیه شده، و کربوهیدرات های تصفیه شده است و حاوی مقادیر کم میوه، سبزیجات، غلات کامل، غذاهای دریایی و گوشت مرغ است.

محققان دانشگاه A&F شمال غرب چین دریافتند عصاره چای سبز موسوم به EGCG (epigallocatechin gallate) موجب کاهش ابتلا به مقاومت انسولین، چاقی و اختلالات حافظه در گروه موش های تغذیه شده با رژیم غذایی پرچرب و پرقند شد.

در حقیقت GC (Gallated catechin) موجود در چای سبز از طریق فعالیت در بخشی از سیستم گوارش، موجب کاهش میزان گلوکز خون و مانع از جذب گلوکز عادی در بافت ها می شود. به عبارت دیگر، این عملکرد به پیشگیری از دیابت نوع ۲ و چاقی کمک می کند.

به گفته «ژوبو لیو»، سرپرست تیم تحقیق، «نوشیدن چای سبز می تواند جایگزین مناسبی برای دارو در مقابله با چاقی، مقاومت انسولین و

اختلال حافظه باشد.»

محققان در مطالعه بعدی به بررسی این یافته ها بر روی انسان ها خواهند پرداخت.