

یک خبر خوب برای دوستداران شکلات

شهریور 18، 1393

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

به گزارش نگاه روز به نقل از سلامت نیوز، 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 می‌توان از هر دو مشکل یعنی چاقی و ابتلا به دیابت پیشگیری کرد.

دکتر اندره پی نیلسون از محققان علوم تغذیه و فناوری موسسه صنعتی ویرجینیا و همکارانش در آمریکا در این مطالعه با بررسی موش‌های آزمایشگاهی متوجه شدند که یک نوع آنتی اکسیدان موجود در شکلات می‌تواند 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 داده‌اند.

پیش از این نیز مطالعات نشان داده بودند که مصرف شکلات می‌تواند از بدن در برابر دیابت نوع دوم حفاظت کند و نوجوانانی که شکلات بیشتر مصرف می‌کنند لاغرترند.

به محققان می‌دانستند که فلاؤانول موجود در کاکائو موجب پیشگیری از چاقی و ابتلا به دیابت می‌شود.

اما در این مطالعه محققان به بررسی این موضوع پرداختند که چه نوع فلاؤانولی دقیقاً موجب پیشگیری از چاقی و دیابت می‌شود. محققان برای این تحقیق به مدت 12 هفته به موش‌های آزمایشگاهی رژیم‌های غذایی پر چرب، کم چرب که حاوی انواع مختلف فلاؤانول 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 فلاؤانول است.

تحمل بدن در برابر گلوکز عاملی است که موجب پیشگیری از ابتلا به دیابت نوع دو می‌شود.

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.