

## دراسة: الشاي الأخضر يخفض مستوى السكر



متابعات - الإمارات 71  
تاريخ الخبر: 2022-07-19

توصلت دراسة إلى أن شرب الشاي الأخضر قد لا يساعد فقط في تقليل محيط الخصر لديك، ولكنه قد يكون مفيدًا أيضًا في خفض مرض السكري، حيث داء السكري من النوع 2 يمثل تحديًا عالميًا كبيرًا للصحة العامة ومن المتوقع أن يؤثر على 693 مليون شخص بحلول عام 2045، ويرتبط بالنتائج الصحية السلبية بما في ذلك النوبات القلبية والسكتة الدماغية والعمى والفشل الكلوي والبتير، فضلاً عن كونه أحد عوامل الخطر الرئيسية في معدل الوفيات.

وأظهرت الدراسة، المستندة إلى التحليل التلوي لـ 27 تجربة نُشرت في مجلة "Nutrition and Metabolism"، أن تناول الشاي الأخضر كان له تأثير إيجابي على تركيز جلوكوز الدم الصائم، ومع ذلك لم يؤثر تناول الشاي الأخضر بشكل كبير على الأنسولين في الدم أو الصيام HbA1c- اختبار يقيس كمية السكر في الدم (الجلوكوز) المرتبط بالهيموجلوبين.

قام فريق من جامعة "هواتشونغ" للعلوم والتكنولوجيا في الصين بفحص نتائج 27 دراسة شملت 2194 مشاركًا، و أظهرت النتائج المجمعة أن الشاي الأخضر خفض بشكل ملحوظ نسبة

الجلوكوز في الدم أثناء الصيام.

وقال الفريق إنه على الرغم من أن التجارب قصيرة المدى أظهرت أن مكملات الشاي الأخضر "قللت بشكل كبير من نسبة الجلوكوز أثناء الصيام"، إلا أن هناك حاجة لتجارب طويلة الأمد لتقييم آثار مكملات الشاي الأخضر على التحكم في نسبة السكر في الدم.

ويتم إنتاج الشاي الأخضر من أوراق نبات الكاميليا الصينية الطازجة وقد لعب دورًا غذائيًا وطبيًا مهمًا عبر التاريخ، لا سيما في البلدان الآسيوية، ويحتوي على مجموعة متنوعة من المركبات الفعالة بما في ذلك مضادات الأكسدة والفيتامينات والكربوهيدرات والبروتينات والمعادن والبولىفينولات الشبيهة بالفلافونويد، والتي قد تكون مفيدة في الوقاية من مرض السكري.



UAE71NEWS