خلال فترة قصيرة... نوع من الشوكولاتة يخفض مستويات السكر المرتفعة في الدم

ينتج داء السكري من النوع الثاني عن ضعف في إنتاج الإنسولين، وهو هرمون يتمثل دوره الرئيسي في الحفاظ على مستويات السكر في الدم تحت السيطرة.

وبعد أن يتجردوا من هذه الآلية الرئيسية، يتعين على مرضى السكري من النوع الثاني تغيير نظامهم الغذائي لتجنب المضاعفات الناجمة عن ارتفاع نسبة الجلوكوز.

وتشير الأبحاث إلى أن طعاما مفاجئا يمكن أن يساعد في التحكم في هذه المستويات، في غضون "دقائق"، وهو الشوكولاتة.

والشوكولاتة الكريمية والحلوة هي وجبة خفيفة محببة للكثيرين. وفي حين أن معظمها عادة ما يكون معبأ بالسكر، إلا أن هناك استثناء لكل قاعدة.

ووفقا لبحث نُشر في مجلة Insights Metabolic and Nutrition، يمكن لنوع معين من الشوكولاتة أن يكون

فعالا في إدارة مستويات السكر المرتفعة في الدم.

ويوضح البحث أن ارتفاع نسبة السكر في الدم بعد الأكل يرتبط بمضاعفات لدى مرضى السكري من النوع الأول والنوع الثاني.

وبناء على ذلك، شرعت الدراسة في التحقيق في كيفية تأثير الشوكولاتة الداكنة الخالية من السكر على مستويات السكر في الدم بعد الأكل.

ومقارنة بالشوكولاتة الداكنة العادية، تم تحلية النوع المستخدم في الدراسة باستخدام ستيفيا وإريثريتول وإينولين.

وقام الباحثون بتجنيد 13 مشاركا تناولوا 34غ من الشوكولاتة الداكنة الخالية من السكر أو 34غ من الشوكولاتة الداكنة التقليدية.

وبعد ذلك، قاس فريق البحث مستويات الجلوكوز في الدم بعد 120 دقيقة من تناول الطعام.

ووجدت الدراسة أن الشوكولاتة الخالية من السكر أدت إلى انخفاض نسبة الجلوكوز في الدم مقارنة بالشوكولاتة الداكنة التقليدية خلال الوقت نفسه.

وبينما تبدو هذه الدراسة واعدة، أضاف الباحثون أن التأثيرات طويلة المدى على التحكم في الجلوكوز "لا يزال يتعين تحديدها".

ويتمثل السبب الآخر الذي يجعل الشوكولاتة الداكنة مفيدة لمرضى السكري، في محتواها العالي من المغنيسيوم.

وتوضح المعاهد الوطنية للصحة أن ارتفاع مستويات السكر في الدم وكذلك مرض السكري ارتبطت بنقص المغذيات الدقيقة، بما في ذلك نقص المغنيسيوم.

وعلاوة على ذلك، يشير الموقع الصحي إلى أن المغنيسيوم قد ثبت أيضا أنه يخفض مستويات السكر في الدم ويقلل من خطر الإصابة بمرض السكري.

وأشارت دراسة نُشرت في Perspectives Medicine Internal Hospital Community of Journal ، إلى أن الشوكولاتة الداكنة قد تساعد في درء مرض السكري من النوع الثاني.

وتقول النتائج: "بشكل عام، تشير الأدلة من هذه الدراسات إلى أن الكاكاو قد يكون مفيدا في إبطاء تقدم مرض السكري من النوع الثاني وتحسين مقاومة الإنسولين في متلازمة التمثيل الغذائي. وهناك آليات معقولة للتأثيرات المضادة للأكسدة لبوليفينول الكاكاو للتأثير بشكل مباشر على مقاومة الإنسولين، وبالتالي تقليل مخاطر الإصابة بمرض السكري".

ما هي أعراض مرض السكري من النوع الثاني؟

تشمل الأعراض الرئيسية لمرض السكري من النوع الثاني ما يلي:

- التبول أكثر من المعتاد (خاصة في الليل)

- الشعور بالعطش طوال الوقت

- الشعور بالتعب الشديد

- فقدان الوزن غير المقصود

- بطء في التئام الجروح

- رؤية مشوشة