دراسة حديثة: القهوة تقلل خطر الإصابة بالدهون والسكري

كشفت دراسة حديثة أن وجود مستويات عالية من الكافيين في الدم يمكن أن يقلل من دهون الجسم و من مخاطر الإصابة بالنوع الثاني من داء السكري.

و وجد باحثون سويديون أن شرب ثلاثة أكواب فقط من القهوة يوميا قد يكون كافيا لتقليل مخاطر الإصابة بالسمنة ومرض السكري من النوع الثاني.

ويمكن أن تؤدي النتائج إلى استخدام مشروبات خالية من السعرات الحرارية تحتوي على الكافيين لخفض السمنة ومرض السكري من النوع الثاني، ولكن هناك حاجة إلى مزيد من البحث.

واستخدم الباحثون الجينات التي تحدد مدى سرعة معالجة الناس للكافيين لتقدير مستويات الكافيين المحتملة لما يقارب 800 ألف شخص، وفحصوا وزنهم.

وتظهر النتائج التي نُشرت في مجلة BMJ Medicine، أن الذين لديهم أعلى مستوى تقديري من الكافيين

كان لديهم مؤشر كتلة جسم (BMI) أقل بشكل ملحوظ. كما كان لديهم نسبة دهون أقل في المتوسط، وكانوا أقل عرضة للإصابة بمرض السكري من النوع الثاني.

واقترحت دراسات سابقة بالفعل، أن القهوة مفيدة في حرق الدهون وأن الذين يشربون ثلاثة إلى خمسة أكواب من القهوة يوميا هم أقل عرضة للإصابة بمرض السكري من النوع الثاني.

ويشار إلى أن النوع الثاني من داء السكري هو الأكثر شيوعا ويحدث عندما لا يعمل الإنسولين الذي يصنعه البنكرياس بشكل صحيح، أو لا يستطيع البنكرياس إنتاج كمية كافية من هذا الهرمون. وهذا يعني أن مستويات الجلوكوز (السكر) في الدم تصبح مرتفعة للغاية.

وغالبا ما يطلق عليه اسم "القاتل الصامت" كونه لا يظهر أعراضا في المراحل المبكرة من المرض. ويمكن اعتبار السمنة أيضا "قاتلا صامتا" كونها يمكن أن تؤدي إلى زيادة خطر الإصابة بارتفاع ضغط الدم والسكتات الدماغية وفشل القلب وأمراض الشرايين.