دراسة حديثة: تناول الشاي يوميا يقلل من خطر الإصابة بمرض السكري

أظهرت إحدى الدراسات أن شرب الشاي يوميا يمكن أن يقلل من خطر الإصابة بمرض "السكري" من النوع الثاني إلى النصف.

ووجد الباحثون أن الذين يستمتعون بكوب واحد على الأقل من الشاي الداكن (وهو نوع من الشاي المخمر من الشرق الأقصى) يوميا كانوا أقل عرضة بنسبة 47% للإصابة بالحالة المزمنة من أولئك الذين لا يشربونه أبدا.

وقالوا إن: "الشاي ساعد الناس على التحكم بشكل أفضل في نسبة السكر في الدم بفضل مضادات الأكسدة وتأثيراتها المعززة للأمعاء".

إن شرب أي نوع من أنواع الشاي، بما في ذلك الشاي الأخضر، يوميا، يقلل من خطر الإصابة بالسرطان بنسبة 28% مقارنة بأولئك الذين لم يشربوا الشاي على الإطلاق.

وأوضح البروفيسور تونزي وو، من جامعة أديلايد في أستراليا: "تشير النتائج التي توصلنا إليها إلى التأثيرات الوقائية لشرب الشاي المعتاد على إدارة نسبة السكر في الدم. كانت هذه الفوائد أكثر وضوحا بين شاربي الشاي الداكن يوميا".

ويتسبب في ارتفاع مستويات السكر في الدم بشكل كبير بسبب مشاكل في كيفية إنتاج الجسم لهرمون الإنسولين، الذي يكسر الجلوكوز.

وأظهرت الأبحاث السابقة أن شرب الشاي يمكن أن يقلل من احتمال الإصابة بمرض السكري وأمراض القلب، ولكن لم يكن من الواضح كيف يحدث ذلك.

ونظرت الدراسة الأخيرة، التي قدمت في الجمعية الأوروبية لدراسة مرض السكري في هامبورغ، في كيفية تأثير المشروب على خطر الإصابة بالسكري.

وفحص الباحثون بيانات "1923" شخصا بالغا في الصين، وسألوهم عن عدد المرات التي يشربون فيها الشاي.

كما تم سؤال المشاركين عن نوع الشاي الذي يشربونه من الشاي الأخضر، أو الأسود، أو الداكن، أو أي نوع آخر من الشاي.

وأجرى الباحثون اختبارات الدم والبول لمعرفة كمية السكر الموجودة في كليهما وقياس مقاومة الإنسولين.

ويرتبط شرب المزيد من الشاي بتمرير المزيد من السكر في البول، ما يساعد على إبقاء نسبة السكر في الدم تحت السيطرة وتقليل خطر الإصابة بمرض السكري.

وقال البروفيسور زيلين صن، من جامعة ساوث إيست: "إن شرب الشاي الداكن كل يوم لديه القدرة على تقليل خطر الإصابة بمرض السكري من النوع الثاني وتطوره من خلال التحكم بشكل أفضل في نسبة السكر في الدم. وعندما تنظر إلى جميع المؤشرات الحيوية المختلفة المرتبطة بالشرب المعتاد للشاي الداكن، فقد تكون خطوة واحدة بسيطة يمكن للناس اتخاذها بسهولة لتحسين نظامهم الغذائي وصحتهم".