

# دراسة حديثة: الشاي بالحليب يقاوم الإصابة بمرض السكر



الاثنين 19 سبتمبر 2022 11:39 م

خُصت دراسة علمية حديثة إلى أن تناول 4 أكواب يوميًا من الشاي على الأقل يمكن أن يساعد في تقليل خطر الإصابة بمرض السكري من النوع الثاني □

وأوضح باحثون صينيون أن الشاي يمكنه أن يقلل من مخاطر الإصابة بالسكري بنسبة 17% لا سيما عند إضافة الحليب إليه □

وقال الباحث الرئيس للدراسة إكسيانغ لي من جامعة ووهان للعلوم والتكنولوجيا الصينية في تصريحات نقلتها صحيفة الغارديان البريطانية "نتائجنا مثيرة لأنها تشير إلى أن عادة بسيطة مثل شرب 4 أكواب من الشاي يوميًا يقلل خطر الإصابة بالنوع الثاني من مرض السكري".

ولفت إلى أن التأثير الوقائي قد يكون أكبر إذا وضع الناس الحليب على الشاي، مشيرًا إلى أن دراسات سابقة أظهرت أن منتجات الألبان يمكن أن يكون لها أيضًا تأثير مضاد لمرض السكري □

وأضاف أن الشاي يحتوي على مكونات مفيدة مثل البوليفينول الذي يقلل من مستويات الجلوكوز في الدم، وهو ما يدعم الدلائل التي تشير إلى أن تناول الشاي يساعد على تقليل الإصابة بالسكري □

وأجرى الباحثون تحليلًا لـ19 دراسة سابقة حول شرب الشاي ومرض السكري، وشملت ما يقرب من 1.1 مليون شخص بالغ في 8 بلدان من أمريكا أو آسيا أو أوروبا □

ووجد الباحثون "ارتباطًا خطيًا مهمًا" بين شرب الشاي الأسود أو الأخضر أو الشاي الصيني الأسود وتقليل خطر الإصابة بمرض السكري □

وأفادت النتائج بأن الأشخاص الذين لا يشربون الشاي ترتفع لديهم مخاطر الإصابة بالسكري على العكس من أولئك الذين تناولوا 4 أكواب أو أكثر يوميًا كانوا أقل خطرًا بنسبة 17% □

ومن المتوقع أن تُقدم نتائج الدراسة في الاجتماع السنوي للجمعية الأوروبية لدراسة مرض السكري المقام في ستوكهولم بالسويد خلال سبتمبر/أيلول الجاري □

يذكر أن حوالي 90% ممن يعانون من النوع الثاني من مرض السكري ترتبط إصابتهم بأنماط الحياة غير الصحية وزيادة الوزن، على العكس ممن يعانون من النوع الأول الذي يعد أحد أمراض المناعة الذاتية ولا يرتبط بنمط الحياة، وعادة ما يتم تشخيصه في مرحلة الطفولة □