

ماذا تفعل 5 أكواب من الشاي الأخضر يومياً؟



اختار بروفيسور برونو وفريقه 40 مشاركاً؛ من بينهم 21 تنطبق عليهم معايير متلازمة التمثيل الغذائي. تم إعطاء كل مشارك حلوى تحتوي على مادة الكاتيكين (مواد كيميائية طبيعية بوليفينولية نباتية موجودة في الشاي والفاصوليا والفراولة ونباتات أخرى منتقاة). كانت كمية الكاتيكين في كل علكة مساوية لما هو موجود في خمسة أكواب من الشاي الأخضر. تم توجيه الأفراد إلى تناول قطعة حلوى واحدة يومياً لمدة 28 يوماً. ثم حصل المشاركون على «استراحة لمدة شهر، وقام كل شخص بتناول دواء وهمي لمدة 28 يوماً التالية. بحسب «العربية نت

طوال فترة البحث، تم تدريب الأفراد على تناول نظام غذائي منخفض في مادة البوليفينول لأن الشاي الأخضر غني به، ولم يكن الباحثون يرغبون في أن يحدث تحريف لنتائج الدراسة (أي أن يقوم شخص ما، على سبيل المثال، بتناول كمية كبيرة من التوت والتفاح والعنب

قبل بدء الدراسة وكذلك في اليوم 14 و28 من كل من مرحلة، قام الباحثون بقياس مستويات الجلوكوز والإنسولين والدهون (الكوليسترول) ومستويات البوليفينول الغذائية لكل مشارك. كما طلبوا عينات من البراز لدراسة التهاب

الأمعاء

تبيّن أن مستخلص الشاي الأخضر يخفض نسبة السكر في الدم مع تقليل التهاب الأمعاء والنفاذية بين الأشخاص الذين يعانون متلازمة التمثيل الغذائي والذين لا يعانونها

يقول بروفيسور برونو: «تتجلى أهمية صحة الأمعاء للبشر من خلال أبحاثنا وتشير إلى أن العوامل الغذائية مثل الشاي الأخضر الغني بمضادات الأكسدة يمكن أن تساعد في تقليل مخاطر عدم تحمل الغلوكوز عن طريق الحد من التهاب الأمعاء وتحسين سلامة الأمعاء

"حقوق النشر محفوظة لصحيفة الخليج. © 2024"