

دراسة علمية: الكافيين يخفض دهون الجسم ويمنع مرض السكري



كشفت دراسة علمية أن تناول المزيد من القهوة يمكن أن يخفض الدهون في الجسم، ويمنع مرض السكري من النوع الثاني.

وأجرى الباحثون في جامعة «بريستول» ومعهد «كارولينسكا» بالسويد و«إمبريال كوليدج» في لندن، الدراسة المنشورة في مجلة «بي إم جيه ميديسن»، والتي تؤكد أن فنجان القهوة في الصباح، له فوائد أكثر من مجرد زيادة سريعة للطاقة.

واعتمدت الأبحاث على تحليل البيانات الوراثية من 9876 فرداً أوروبياً، شاركوا في ست دراسات مختلفة طويلة على وجه التحديد، والتي تؤثر في معدل هضم الجسم AHR و CYP1A2 المدى، راقب الباحثون خلالها جينات «الكافيين، بحسب «فوكس نيوز».

وأكدت الدراسة أن الأشخاص الذين لديهم جينات هضم الكافيين بمعدل أسرع، ارتبطوا بانخفاض مؤشر كتلة الجسم،

.وانخفاض كتلة الدهون في الجسم كله، ويمكن أن يواجهوا خطراً منخفضاً للإصابة بمرض السكري من النوع الثاني

وقال بنجامين وولف، المؤلف المشارك للدراسة، ودكتور الفلسفة في كلية العلوم النفسية بجامعة «بريستول»، إن النتائج تدعم ارتباطاً قوياً على الملاحظة بين استهلاك الكافيين ومرض السكري من النوع الثاني

"حقوق النشر محفوظة" لصحيفة الخليج. © 2024.