الشيكولاتة الداكنة تقلل خطر الإصابة بمرض السكري



وفق دراسة أميركية طويلة الأمد، نشرتها الدورية الطبية البريطانية،أن تناول الشيكولاتة الداكنة، بشكل دوري ومنتظم، يساهم في خفض الإصابة بمرض السكري.

تقول الدراسة إن تناول خمس حصص من الشيكولاتة الداكنة أسبوعياً يرتبط بانخفاض خطر الإصابة بمرض السكري من النوع الثاني بنسبة تصل إلى 21%.

وتحتوي الشيكولاتة على مركبات طبيعية تُعرف بالفلافانولات، والتي تعزز صحة القلب، وتقلل من مخاطر السكري، ولكن العلاقة بين تناول الشيكولاتة وخطر الإصابة بالسكري ظلت محل جدل بسبب نتائج الدراسات المتباينة.

ركّزت معظم الدراسات السابقة على استهلاك الشيكولاتة بشكل عام، دون التفرقة بين الشيكولاتة الداكنة وشيكولاتة الحليب التي تختلف في محتوى الكاكاو والحليب والسكر.

ولاستكشاف هذا الجانب، حلّل الباحثون بيانات ثلاث دراسات أميركية طويلة الأمد، شملت 192 ألف مشارك

لم يكونوا مصابين بالسكري، وأمراض القلب والسرطان عند انضمامهم للدراسة.
اعتمد الباحثون على استبيانات غذائية دورية لتحليل العلاقة بين تناول الشيكولاتة وخطر السكري.

وخلال فترة متابعة، استمرت 25 عاماً، أُصيب أكثر من 18 ألف مشارك بالسكري من النوع الثاني. وأظهرت النتائج أن تناول خمس حصص أسبوعية من أي نوع من الشيكولاتة يقلل خطر الإصابة بالسكري بنسبة 10%.
وعند تحليل الأنواع المختلفة من الشيكولاتة، وجد الباحثون أن تناول خمس حصص أسبوعية من الشيكولاتة الداكنة يقلل خطر الإصابة بالسكري بنسبة 21%، بينما لم يظهر أي ارتباط بين استهلاك شيكولاتة الحليب وخطر السكري.

كما لوحظ أن كل حصة إضافية أسبوعية من الشيكولاتة الداكنة تقلل الخطر بنسبة 3% إضافية، في حين أن استهلاك شيكولاتة الحليب ارتبط بزيادة الوزن على المدى الطويل.
رغم أن الشيكولاتة الداكنة تحتوي على مستويات مشابهة من الطاقة والدهون المشبعة لشيكولاتة الحليب، إلا أن الباحثين أوضحوا أن ارتفاع نسبة الفلافانولات في الشيكولاتة الداكنة قد يعوّض تأثير الدهون والسكر، مما يقلل من خطر الأمراض الأيضية مثل السكري.