

TRÀ XANH, CÀ PHÊ GIÚP GIẢM NGUY CƠ TIỂU ĐƯỜNG

Kết quả nghiên cứu vừa được công bố của các nhà khoa học Australia khẳng định những người thường xuyên uống trà xanh hoặc cà phê thì giảm được nguy cơ mắc bệnh tiểu đường tít 2 so với những người không sử dụng hai loại đồ uống trên.

Các nhà nghiên cứu

Kết quả nghiên cứu vừa được công bố của các nhà khoa học Australia khẳng định những người thường xuyên uống trà xanh hoặc cà phê thì giảm được nguy cơ mắc bệnh tiểu đường tít 2 so với những người không sử dụng hai loại đồ uống trên.

Các nhà nghiên cứu thuộc Đại học Sydney, Australia đã tổng hợp dữ liệu của 18 công trình nghiên cứu với sự tham gia của hơn 450.000 người từ năm 1966 đến 2009 về mối liên hệ giữa 2 thứ đồ uống nói trên với bệnh tiểu đường, trong đó có 6 nghiên cứu liên quan cà phê đã được loại bỏ chất caffeine và 7 nghiên cứu về trà xanh.

Kết quả cho thấy việc uống một tách cà phê/ngày đã làm giảm nguy cơ bị tiểu đường khoảng 7%.

Thậm chí, những người "nghiện" cà phê mỗi ngày uống 3 tới 4 tách có thể giảm từ 25% đến hơn 30% nguy cơ mắc căn bệnh nguy hiểm này so với những người không uống hoặc chỉ uống 2 tách mỗi ngày.

Trà xanh cũng cho kết quả tương tự, những người uống từ 3 đến 4 tách trà mỗi ngày có thể giảm 20% nguy cơ mắc bệnh tiểu đường tít 2 so với những người không uống trà.

Từ kết quả nghiên cứu này, các nhà khoa học đưa ra lời khuyên những người có nguy cơ mắc bệnh tiểu đường nên thường xuyên uống trà xanh hoặc cà phê, kết hợp với tăng cường tập thể dục và có chế độ ăn kiêng để giảm cân./.