

تناول الشوكولاتة الداكنة مقترن بانخفاض نسبة احتمال الإصابة بمرض السكري من النوع الثاني



تناول الشوكولاتة الداكنة، لا الشوكولاتة بالحليب، قد يقترن بنسبة احتمال منخفضة للإصابة بمرض السكري من النوع الثاني، وفقًا لدراسة جديدة أجرتها كلية تي إتش تشان للصحة العامة، جامعة هارفارد.

"تفيد النتائج التي توصلنا إليها بأن الشوكولاتة ليست بطبيعتها سواسية،" كما قال بينكاي ليو Liu Binkai،

المؤلف الرئيس للدراسة، وهو طالب دكتوراه في كلية الدراسات العليا للفنون والعلوم، جامعة هارفارد، والذي يدرس في قسم التغذية بكلية تشان للصحة العامة في هارفارد. "بالنسبة لأي شخص يحب ويرغب في الشوكولاتة، فهذا تذكير بأن اختيار الشوكولاتة الداكنة بدلاً من شوكولاتة الحليب، يمكن أن يحدث فرقاً إيجابياً على صحته."

نشرت الدراسة (1) في 4 ديسمبر 2024 في المجلة الطبية البريطانية BMJ.

بالرغم أن هناك مجموعة من الأبحاث نُشرت عن العلاقة بين الشوكولاتة ومرض السكري من النوع الثاني، إلا أن تلك النتائج لم تكن متسقة، عدد الدراسات التي استطاعت التمييز بين أنواع وأصناف الشوكولاتة (الشوكولاتة الداكنة مقابل الشوكولاتة بالحليب) قليلة.

سعى الباحثون إلى سد هذه الفجوة باستخدام بيانات من دراستين تناولتا صحة الممرضات ودراسة متابعة المهنيين الصحيين. على مدار أكثر من 30 عامًا، 192 ألف مشارك راشد لم يصابوا بمرض السكري أبداً في بداية الدراسة عن عاداتهم الغذائية، بما فيها تناولهم الشوكولاتة، بالإضافة إلى حالة إصابتهم بمرض السكري ووزن أجسامهم. وبنهاية فترة الدراسة، أفاد ما يقرب من 19 ألف من إجمالي المشاركين بأنهم مشخصون بمرض السكري من النوع الثاني. من بين ما يقرب من 112 ألف شخص أفادوا، على وجه التحديد، بتناولهم الشوكولاتة الداكنة والشوكولاتة بالحليب، ما يقرب من 5 آلاف شخص من هؤلاء أفادوا بإصابتهم بالنوع الثاني من السكري.

وجدت الدراسة أن المشاركين الذين تناولوا ما لا يقل عن خمس أونصات (حوالي 141 غراماً) من أي نوع من نوعي الشوكولاتة أسبوعياً انخفضت نسبة احتمال إصابتهم بالنوع الثاني من السكري بنسبة 10% مقارنةً بأولئك الذين لم يتناولوا أيّاً من نوعي الشوكولاتة مطلقاً أو نادراً. للشوكولاتة الداكنة تأثير عالٍ؛ حيث انخفضت نسبة احتمال إصابة المشاركين بالسكري من النوع 2، الذين تناولوا ما لا يقل عن خمس حصص (خمس أونصات أو حوالي 141 غراماً) من هذه الشوكولاتة، حيث الحصة الواحدة تبلغ 30 غراماً (2)) أسبوعياً، بالسكري من النوع الثاني بنسبة 21%. ولاحظ الباحثون أيضاً انخفاضاً بنسبة 3% في احتمال الإصابة لكل حصة (حوالي 30 غراماً) من الشوكولاتة الداكنة تستهلك أسبوعياً. وفي الوقت نفسه، تناول الشوكولاتة بالحليب لم يقترن بانخفاض في نسبة احتمال الإصابة بمرض السكري من النوع الثاني. الزيادة في تناول الشوكولاتة بالحليب، لا الشوكولاتة الداكنة، اقترنت بزيادة في وزن الجسم على الأمد الطويل، وزيادة وزن الجسم معروفة أنها من العوامل التي تساهم في الإصابة بمرض السكري من النوع الثاني.

وقال المؤلف تشي سون Sun Qi، الأستاذ المشارك في قسم التغذية وعلم الأوبئة: "لقد فوجئنا بالفرق الواضح بين تأثير الشوكولاتة الداكنة والشوكولاتة بالحليب في احتمال الإصابة بالسكري وإدارة الوزن في الأمد الطويل."

"بالرغم من أن الشوكولاتة الداكنة والشوكولاتة بالحليب تحتويان على نفس المستويات من السعرات الحرارية والدهون المشبعة، إلا أنه يبدو أن مادة البوليفينول (3) الغنية بها الشوكولاتة الداكنة قد تجبر (تعوض) الآثار السلبية للدهون المشبعة والسكر في زيادة الوزن ومرض السكري من النوع الثاني. هذا الفرق مثير للاهتمام ويستحق استكشاف المزيد عنه.

لاحظ المؤلفون أن استهلاك المشاركين للشوكولاتة كان منخفضًا مقارنة بالمعدلات الوطنية المسجلة سابقًا [30 - 90 غرام في اليوم، أي حصة إلى ثلاث حصص] (4) وأن النتائج قد لا تنطبق على الذين يستهلكون كميات كبيرة جدًا من الشوكولاتة.