ครูบ้านนอก .ดอทคอม
www.kroobannok.com

# เบาหวานแพ้กาแฟ ชนิดไร้คาเฟอีน ยิ่งชะงัดแรงดีกว่าเพื่อน

นำเสนอเมื่อ : 23 ธ.ค. 2552

**วารสารการแพทย์สหรัฐฯ ระบุ ผู้ที่ดื่มชาหรือกาแฟ วันละ 3-4 ถ้วย สามารถจะป้องกันโรคลงได้ไม่ต่ำกว่า 1 ใน 5 โดยแต่ละถ้วยลดความเสี่ยงโรคได้ 7%...**

คณะนักวิจัยพบหลักฐานขนาดใหญ่ แสดงให้เห็นว่า ชากาแฟสามารถป้องกันโรคเบาหวานแบบที่ 2 ได้ และไม่จำเป็นต้องเป็นกาแฟอย่างปลอดคาเฟอีนด้วย เพราะกาแฟไร้ คาเฟอีน กลับมีฤทธิ์แรงกว่าเพื่อน

**คณะได้พบจากการวิเคราะห์รายงานการศึกษา ซึ่งเกี่ยวพันกับคนจำนวนเกือบ 500,000 คน รวมกัน 14 เรื่อง**

**วารสารวิชาการ "การแพทย์อายุรกรรม" ของสหรัฐฯ เปิดเผยว่า รายงานผลการศึกษาแจ้งว่า ผู้ที่ดื่มชาหรือกาแฟ วันละ 3-4 ถ้วย สามารถจะป้องกันโรคลงได้ไม่ต่ำกว่า 1 ใน 5 ในขณะที่กาแฟปราศจากคาเฟอีน กลับทำได้แรงกว่าถึง 1 ใน 3 ยิ่งกว่านั้นยังพบด้วยว่า กาแฟที่ดื่มเพิ่มมากกว่านั้น แต่ละถ้วยในแต่ละวันยังช่วยลดความเสี่ยงของโรคลงได้ถึงร้อยละ 7**

โรคเบาหวานชนิดที่ 2 มักจะเป็นกับผู้ที่อยู่ในวัย 40 ปี ทั้งที่ร่างกายยังคงผลิตอินซูลินได้ หากแต่ไม่เพียงพอ หรือไม่ก็อินซูลินเหล่านั้นทำงานไม่ถึงขีด การรักษาต้องอาศัยการควบคุมอาหารและออกกำลัง นอกจากนั้นยังต้องใช้ยาหรืออินซูลินอีกแรงหนึ่ง

หัวหน้านักวิจัย ดร.ราเชลฮักซ์เลย์ มหาวิทยาลัยซิดนีย์ของออสเตรเลีย กล่าวว่า สรรพคุณของกาแฟ คงไม่ได้มาจากคาเฟอีน เพราะในชากาแฟยังมีส่วนประกอบอย่างอื่นอีก เช่น แมกนีเซียมและสารต่อต้านอนุมูลอิสระ เช่น กรดโคลโรเกนิค "หากว่าผลการค้นพบได้รับการพิสูจน์แล้ว หมอคงจะต้องแนะนำว่านอกจากการออกกำลังและการระวังรักษาน้ำหนักตัวแล้ว  ยังต้องพึ่งกาต้มน้ำด้วย".