

القهوة.. دواء طبيعي لتقليل مقاومة الإنسولين

13 ما يو، 2025



يرتبط تناول القهوة السوداء، خاصة بين النساء، بتحسين حساسية الجسم للإنسولين، وهو ما يقلل مقاومته ويسهم في تنظيم مستويات الجلوكوز في الدم.

ووفقاً لدراسة نشرها موقع نيوز ميكال، فإن تناول كوبين من القهوة يومين يسهم في خفض الإنسولين الصائم ومؤشر HOMA-IR (مقياس مقاومة الإنسولين) بنسبة تصل إلى 36%.

وترجح أن النساء اللواتي يشربن كوبين إلى 3 أكواب من القهوة يوميًا يستفدن أكثر من غيرهن، بحيث تنخفض مؤشرات مقاومة الإنسولين بنسبة تصل إلى 34%.

وأشارت إلى أنه لم يتحقق أي تأثير إضافية عند استهلاك 3 أكواب أو أكثر من القهوة على مستوى خفض مستويات مقاومة الإنسولين.