



روزانه یک فنجان چای بنوشید تا قلب سالم داشته باشید

طبق یک تحقیق جدید، نوشیدن حداقل یک فنجان چای در روز برای سلامت قلب شما مفید است.

طبق یک تحقیق جدید، نوشیدن حداقل یک فنجان چای در روز برای سلامت قلب شما مفید است.

به گزارش مهر، طبق مطالعه محققان بیمارستان جانز هاپکینز مریلند، افرادی که هر روز یک فنجان چای می‌نوشند در مقایسه با کسانی که چای نمی‌نوشند، ۳۵ درصد کمتر در معرض خطر حمله قلبی یا سایر مشکلات قلبی-عروقی قرار دارند.

همچنین در این مطالعه مشخص شد افرادی که عادت به نوشیدن چای دارند کمتر در معرض تشکیل کلسیم در عروق اکلیلی قلب‌شان هستند. رسوبات کلسیم با بروز مشکلات جدی نظیر بیماری قلبی و سکتة مرتبط است.

دکتر الیوت میلر، عضو تیم تحقیق، در این باره می‌گوید: «ما در این مطالعه دریافتیم روند ایجاد کلسیم در عروق کرونر و بروز بیماری‌های قلبی-عروقی در افراد چایخور بسیار پایین است.»

در این مطالعه، میلر و تیم تحقیقش داده‌های بیش از ۶۰۰۰ مرد و زن ثبت نام کرده در مطالعه را که از سال ۲۰۰۰ آغاز شده بود مورد بررسی قرار دادند. در ابتدای مطالعه همه افراد فاقد هر گونه بیماری قلبی بودند.

محققان گزارش پزشکی این افراد را در مورد حمله قلبی، سکتة، درد سینه یا مرگ ناشی از انواع بیماری‌های قلبی در طول ۱۱ سال پیگیری کردند. پژوهشگران همچنین رسوبات کلسیمی عروق خونی این افراد را در طول ۵ سال بررسی کرده و اولین سی تی اسکن را با آخرین سی تی اسکن گرفته شده مقایسه کردند.

محققان این مطالعه دریافتند افرادی که روزی یک فنجان چای می‌نوشیدند یک سوم کمتر در معرض ریسک بیماری قلبی در طول این مطالعه قرار داشتند. همچنین در افراد چایخور، یعنی افرادی که روزی یک تا سه فنجان چای در روز می‌نوشیدند، روند تشکیل کلسیم در عروق بسیار آهسته بود.

در این تحقیق، محققان تفکیکی بین چای سیاه یا سبز قائل نشدند و نتیجه مربوط به هر نوع چای است.

محققان علت این خاصیت چای را ناشی از وجود مواد شیمیایی گیاهی موسوم به فلاونوئیدها می‌دانند که در چای یافت می‌شود و تاثیر حفاظتی بر قلب دارد.