

تاثیر مصرف آهن بر کاهش خواص چای سبز



محققان در تحقیقات آزمایشگاهی خود دریافتند که مصرف همزمان چای سبز با رژیم غذایی حاوی آهن به شکل قابل توجهی موجب کاهش خواص چای سبز می شود.

محققان در تحقیقات آزمایشگاهی خود دریافتند که مصرف همزمان چای سبز با رژیم غذایی حاوی آهن به شکل قابل توجهی موجب کاهش خواص چای سبز می شود.

ب به گزارش سلامت نیوز به نقل از مهر، چای سبز به عنوان یک آنتی اکسیدان قوی دارای خواص زیادی برای سلامت است، اما محققان دانشگاه ایالتی پنسیلوانیا در تحقیقات اخیر خود دریافتند مصرف همزمان این نوشیدنی گیاهی با رژیم غذایی حاوی آهن، به شدت موجب کاهش خواص این ماده ارزشمند می شود.

به گفته محققان این مطالعه، «اگر بعد از یک وعده غذایی غنی از آهن، چای سبز نوشیده شود، ترکیب اصلی موجود در چای با آهن پیوند می خورد. در اینصورت، چای سبز خاصیت بالقوه خود به عنوان یک آنتی اکسیدان قوی را از دست می دهد. به منظور دستیابی به خواص چای سبز، بهترین راه عدم مصرف آن با رژیم غذایی غنی از آهن است.»

مواد خوراکی غنی از آهن شامل گوشت قرمز و سبزی های برگدار تیره نظیر کلم و اسفناج است. به گفته محققان، نتایج این مطالعه در مورد مکمل های آهن هم صادق است.

این تیم تحقیق دریافتند که EGCG ترکیب اصلی موجود در چای سبز است که به شدت موجب توقف آنزیم ضدالتهابی آزاد شده از طریق سلول های خونی سفید در طول التهاب می شود. اما زمانیکه EGCG و آهن همزمان باهم مصرف شوند، پیوند این دو باهم موجب کاهش توانایی آن در جلوگیری از آنزیم ضدالتهابی می شود.