

دو فنجان چای به اندازه پنج وعده سبزی، حاوی آنتی اکسیدان است

پزشکان دانشگاه غرب استرالیا در یک بازبینی جدید یادآور شدند که نوشیدن منظم چای سیاه یا چای سبز می‌تواند 11 درصد خطر حمله قلبی و بیماری‌های قلبی را کاهش دهد.



پزشکان دانشگاه غرب استرالیا در یک بازبینی جدید یادآور شدند که نوشیدن منظم چای سیاه یا چای سبز می‌تواند 11 درصد خطر حمله قلبی و بیماری‌های قلبی را کاهش دهد.

سلامت نیوز: مصرف روزانه سه فنجان چای راهکاری موثر برای جلوگیری از حمله قلبی و سکته مغزی است.

به گزارش ایسنا، پزشکان دانشگاه غرب استرالیا در یک بازبینی جدید یادآور شدند که نوشیدن منظم چای سیاه یا چای سبز می‌تواند 11 درصد خطر حمله قلبی و بیماری‌های قلبی را کاهش دهد.

چای از تشکیل لخته‌های خونی در سرخرگ‌های اصلی جلوگیری می‌کند. پلاک‌ها در واقع ترکیبی از چربی خطرناک و کلسترول هستند.

به گزارش روزنامه تلگراف، متخصصان تغذیه معتقدند که به لحاظ تحویل آنتی اکسیدان‌ها، دو فنجان چای معادل پنج نوبت مصرف سبزیجات یا دو عدد سیب حاوی آنتی اکسیدان‌ها است. مزایای چای به طور چشمگیری به خاطر محتوای فلاونوئید آن است.

فلاونوئیدها در واقع محتویات آنتی اکسیدانی هستند که با بیماری‌های قلبی - عروقی تعامل دارند. هر یک فنجان چای بین 150 تا 200 میلی‌گرم فلاونوئید دارد. علاوه بر این‌ها میزان فلاونوئید موجود در چای سیاه درست به همان اندازه چای سبز است.