

تقویت حافظه با نوشیدن چای نعناع

طبق یافته های یک مطالعه جدید، چای نعناع می تواند به بهبود حافظه کوتاه مدت و بلندمدت و بهبود خلق و خو کمک کند.



طبق یافته های یک مطالعه جدید، چای نعناع می تواند به بهبود حافظه کوتاه مدت و بلندمدت و بهبود خلق و خو کمک کند.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از مهر، محققان دانشگاه نورث آمبریا انگلستان دریافتند نوشیدن چای نعناع به افزایش سطح هوشیاری بخصوص در افراد مسن کمک می کند.

در این مطالعه تاثیرات انواع گیاهان دارویی مورد مطالعه قرار گرفت. در یکی از پژوهش ها، از ۱۸۰ شرکت کننده خواسته شد چای نعناع یا چای بابونه بنوشند و سپس مهارت های شناختی و رفتاری آنها قبل و بعد از آزمایش مورد بررسی قرار گرفت. همچنین یک گروه کنترل هم ایجاد کردند که از آنها فقط خواسته شد اب گرم بنوشند.

نتایج مطالعه نشان داد چای نعناع موجب بهبود رفتارهای اخلاقی و افزایش میزان شناخت افراد شرکت کننده شده و همچنین به بهبود حافظه بلندمدت، سطح آگاهی و حافظه کار آنها کمک کرده بود. در عین حال چای بابونه دارای نتایج متضادی نسبت به نعناع بود.