

## یک فنجان چای، قدرت مغز را افزایش می‌دهد



پزشکان در آزمایشات جدید خود دریافته‌اند که نوشیدن یک فنجان چای در عین حال که قدرت مغز را افزایش می‌دهد به کاهش خستگی، افزایش هوشیاری و نیز بهبود عملکرد و بازده مغز نیز کمک می‌کند.

پزشکان در آزمایشات جدید خود دریافته‌اند که نوشیدن یک فنجان چای در عین حال که قدرت مغز را افزایش می‌دهد به کاهش خستگی، افزایش هوشیاری و نیز بهبود عملکرد و بازده مغز نیز کمک می‌کند.

به گزارش ایسنا، متخصصان دانمارکی در این آزمایشات تاثیر مواد شیمیایی اصلی موجود در چای را روی توان ذهنی 44 شرکت کننده جوان مورد بررسی و ارزیابی قرار دادند.

روزنامه دیلی میل چاپ انگلیس در گزارشی در این باره آورده است: تاثیرات این مواد از جمله یک نوع اسید آمینه موسوم به &#171;آل - تئانین» که در چای سبز نیز یافت می‌شود و هم چنین کافئین به مقداری که معمولا در یک فنجان چای یافت می‌شود با مواد دارونما در گروه کنترل مقایسه شد.

نتایج مقایسه‌ها تایید کرد افرادی که چای نوشیدند 20 تا 70 دقیقه بعد از مصرف این نوشیدنی در انجام تعدادی از کارهای مهم، بهتر و دقیق‌تر از افرادی عمل کردند که از نوشیدنی دارونما استفاده کرده بودند.

این مطالعات هم چنین نشان داد کسانی که چای می‌نوشند سطح هوشیاری بالاتری نیز دارند.

به گفته این متخصصان، چای هم چنین خستگی را در بین داوطلبان زیر 40 سال کاهش می‌داد.

شرح این آزمایشات در مجله &#171;نوروساینس تغذیه» منتشر شده است.