

**محققان: نوشیدن روزانه «چای» مفید است**

نتایج یک بررسی جدید در دانشگاه ملی سنگاپور حاکی از آن است که نوشیدن روزانه یک فنجان چای برای مقابله با اثرات پیری بر مغز مفید است.



نتایج یک بررسی جدید در دانشگاه ملی سنگاپور حاکی از آن است که نوشیدن روزانه یک فنجان چای برای مقابله با اثرات پیری بر مغز مفید است.

به گزارش خبرنگار گروه علمی و دانشگاهی خبرگزاری فارس به نقل از دیلی میل، نتایج یک بررسی جدید در دانشگاه ملی سنگاپور حاکی از آن است که نوشیدن روزانه یک فنجان چای برای مقابله با اثرات پیری بر مغز مفید است.

دانشمندان در این پژوهش دریافته‌اند، چای می‌تواند با تأثیرات افزایش سن بر مغز مقابله کند؛ در این پژوهش ۲۶ بزرگسال که همگی ۶۰ سال و بالاتر داشتند شرکت کردند و از آنها خواسته شد که طیف وسیعی از آزمایشات شناختی و اسکن MRI را نیز انجام دهند.

همه آنها درباره اینکه چند بار چای سبز، سیاه یا مشکی می‌نوشند، مورد بررسی قرار گرفتند و در نهایت مشخص شد، داوطلبانی که حداقل چهار بار در هفته چای می‌نوشیدند، دارای عملکرد شناختی بهتری بودند.

دانشمندان اکنون می‌گویند که مصرف مرتب چای می‌تواند یک انتخاب ساده در شیوه زندگی باشد که برای سلامت مغز مفید است.

فنگ لی، محقق دانشگاه ملی سنگاپور و سرپرست این تیم تحقیق می‌گوید: «نتایج ما اولین شواهد از سهم مثبت نوشیدن چای در ساختار مغز را ارائه می‌دهد».

این تحقیق که در آن تیمی از دانشگاه‌های کمبریج و اسکس نیز شرکت داشتند، در ژورنال علمی Aging منتشر شد.

اعتقاد بر این است که این تحقیق در نوع خود اولین بوده است و هیچ مطالعه دیگری تأثیر چای در شبکه‌های مغزی را بررسی نکرده است.