



چای سبز به همراه ورزش برای افراد مبتلا به کبدچرب مفید است

بیماری کبدچرب غیرالکلی یک مشکل جدی جهانی است که در حال وخیم تر شدن است.

بیماری کبدچرب غیرالکلی یک مشکل جدی جهانی است که در حال وخیم تر شدن است.

به گزارش خبرنگار مهر، نتایج تحقیق جدید محققان دانشگاه ایالتی پنسیلوانیا نشان می دهد انجام منظم تمارین ورزشی و مصرف نوشیدنی های فاقد کافئین می تواند برای افراد مبتلا به کبد چرب مفید باشد.

محققان دریافتند ترکیب چای سبز و ورزش موجب کاهش شدت بیماری کبدچرب مرتبط با چاقی تا ۷۵ درصد در موش های تغذیه شده با رژیم غذایی پرچرب شد.

به دلیل شیوع بالا فاکتورهای پرخطر نظیر چاقی و دیابت نوع ۲، پیش بینی می شود تعداد افراد مبتلا به بیماری کبدچرب تا سال ۲۰۳۰ به بیش از ۱۰۰ میلیون نفر برسد. در حال حاضر هیچ درمان معتبری برای این بیماری وجود ندارد.

در این مطالعه، به مدت ۱۶ هفته به موش ها رژیم غذایی پرچرب داده شد. برخی از این موش ها عصاره چای سبز مصرف کرده و ورزش منظم با دویدن با روی چرخ انجام می دادند. در مقایسه این موش ها با موش های گروه کنترل مشخص شد تنها یک چهارم رسوبات لیپیدی در کبدشان باقی مانده بود.

همچنین در موش های که تحت درمان فقط با عصاره چای سبز یا فقط ورزش قرار گرفته بودند تقریباً نیمی از چربی کبدشان در مقایسه با گروه کنترل باقی مانده بود.

«جوشوا لامبرت»، سرپرست تیم تحقیق، در این باره می گوید: «ما معتقدیم پلی فنول های موجود در چای سبز با آنزیم های گوارشی ترشح شده در روده کوچک فعل و انفعال یافته و تا حدودی مانع از تجزیه کربوهیدرات ها، چربی و پروتئین غذا می شود.»