

با نوشیدن چای سبز از حمله قلبی پیشگیری کنید



محققان پیش از این، کشف کرده اند که چای سبز می‌تواند سطح کلسترول شما را بهبود بخشد، عملکرد مغز را تقویت کند و حتی برخی از مزایای ضد سرطان را نیز فراهم کند. اکنون، معلوم شده است که این نوشیدنی ممکن است یکی از قسمت‌های اصلی روند بهبودی پس از حمله قلبی و سکته مغزی باشد.

محققان پیش از این، کشف کرده اند که چای سبز می‌تواند سطح کلسترول شما را بهبود بخشد، عملکرد مغز را تقویت کند و حتی برخی از مزایای ضد سرطان را نیز فراهم کند. اکنون، معلوم شده است که این نوشیدنی ممکن است یکی از قسمت‌های اصلی روند بهبودی پس از حمله قلبی و سکته مغزی باشد.

پایگاه خبری تحلیلی انتخاب: محققان پیش از این، کشف کرده اند که چای سبز می‌تواند سطح کلسترول شما را بهبود بخشد، عملکرد مغز را تقویت کند و حتی برخی از مزایای ضد سرطان را نیز فراهم کند. اکنون، معلوم شده است که این نوشیدنی ممکن است یکی از قسمت‌های اصلی روند بهبودی پس از حمله قلبی و سکته مغزی باشد.

به گزارش سرویس خواندنی‌های انتخاب، یک مطالعه جدید منتشر شده در مجله Stroke نشان می‌دهد که بازماندگان سکته مغزی که حداقل هفت فنجان چای سبز در روز می‌نوشند، در مقایسه با افراد دیگر، حدود ۶۲٪ خطر مرگ و میر بیشتری دارند.

حمله قلبی

محققان نتایج مشابهی را برای بازماندگان حمله قلبی نیز مشاهده کردند و معتقدند نوشیدن چای سبز، خطر حمله قلبی را نیز تا ۵۲٪ کاهش می‌دهد؛ بنابراین اگر شما یک بازمانده از سکته قلبی هستید بد نیست که این نوشیدنی گرم را بیازماید، افزون بر این‌ها، خطر مرگ و میر شما را کاهش دهد، هرچند به اندازه موثر نیست. محققان دریافتند که نوشیدن فقط یک فنجان قهوه در روز، در مقایسه با افرادی که به طور منظم قهوه نمی‌نوشند، ۲۲ درصد کمتر با خطر مرگ رو به رو می‌شوند.

چای سبز

در حالی که این مطالعه هیچ ارتباطی بین مصرف چای سبز و مرگ و میر برای شرکت‌کنندگان بدون سابقه سکته مغزی یا

بیماری قلبی نشان نداد، اما این شرکت کنندگان در صورت نوشیدن یک فنجان قهوه روزانه ۱۴٪ کاهش خطر مرگ ناشی از هر علتی را تجربه کردند. به طور خلاصه، نوشیدن چای سبز فراوان هر روز ممکن است باعث افزایش طول عمر برای بازماندگان حمله قلبی و سکته مغزی شود. در این مطالعه داده های تقریباً ۵۰ هزار بزرگسال در ژاپن در سنین ۴۰-۷۹ سال و در طی حدود ۲۰ سال بررسی شده است.