



مصرف چای سبز خطر از کارافتادگی را کاهش می‌دهد

نتایج يك مطالعه جديد نشان داد افرادی که چای سبز مصرف می‌کنند با بالا رفتن سن کمتر دچار از کارافتادگی و ناتوانی جسمی می‌شوند.

سلامت نیوز : نتایج يك مطالعه جديد نشان داد افرادی که چای سبز مصرف می‌کنند با بالا رفتن سن کمتر دچار از کارافتادگی و ناتوانی جسمی می‌شوند.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از ایسنا، کارشناسان سلامت و تغذیه در دانشگاه توهوکيو در این مطالعه دریافتند چای سبز حاوی مواد شیمیایی آنتی اکسیدانی است که به برطرف شدن آسیب‌های سلولی کمک می‌کند. این آسیب‌های سلولی اگر باقی بمانند منجر به بروز بیماری می‌شوند.

متخصصان تاکنون روی تاثیر چای سبز بر هر مشکل یا عامل بیماری زای مختلف از کلسترول گرفته تا خطر بروز سرطان‌های خاص مطالعه کرده و به نتایج ترکیبی دست یافته‌اند. در بررسی جدید که شرح آن در مجله آمریکایی « تغذیه بالینی« ارائه شده این کارشناسان به بررسی تاثیر این نوشیدنی مفید روی خطر از کارافتادگی با بالا رفتن سن پرداخته و متوجه شدند افرادی که طرفداران دائمی چای سبز هستند با افزایش سن و آغاز پروسه پیری کمتر دچار از کارافتادگی و ناتوانی جسمی می‌شوند.

آزمایشات تایید کرد در اشخاصی که حداقل پنج فنجان چای سبز در روز می‌نوشند احتمال این که از کارافتاده شوند فقط 7 درصد است در حالی که در صورت عدم مصرف این چای احتمال فوق به 13 درصد افزایش پیدا می‌کند.

بیشتر: .. سلامت نیوز: سرویس خبری: تغذیه: مصرف چای سبز خطر از کارافتادگی را کاهش می‌دهد:..