

چای فشار خون را پایین می آورد

تحقیقات جدید نشان می دهد: مصرف سه فنجان چای در هر روز میانگین فشار خون را دو تا سه درجه کاهش می دهد.



سلامت نیوز : تحقیقات جدید نشان می دهد: مصرف سه فنجان چای در هر روز میانگین فشار خون را دو تا سه درجه کاهش می دهد.

جمال شعبان، استاد قلب انستیتوی ملی قلب مصر گفت: محققان تاثیر مصرف چای بر سطح فشار خون را در 95 مردان و زنان که به طور منظم چای مصرف می کردند، بررسی کردند. در ابتدای تحقیقات متوسط فشار خون سیستولیک این افراد بین 155 تا 150 بود.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از فارس ؛ محققان این افراد را به دو گروه تقسیم کردند. گروه اول سه فنجان چای در روز به مدت شش ماه نوشیدند در حالی که به گروه دوم یک نوشیدنی جایگزین با طعم چای و مقدار کافئین آن داده شد.

هر دو گروه از نظر سن و وزن یکسان بودند. این تحقیقات در نهایت نشان داد: گروهی که چای مصرف می کردند با کاهش دو تا سه درجه ای سطح فشار خون سیستولیک در طول روز و حدود دو درجه ای فشار خون دیاستولیک مواجه شدند. محققان گفتند: این اولین باری است که موضوع تاثیر چای بر کاهش فشار خون در افراد دارای فشار خون بالا یا طبیعی بررسی می شود.