

## [براي مقابله با استرس، چاي بنوشيد](#)

براي مقابله با استرس، چاي بنوشيد...



### **براي مقابله با استرس، چاي بنوشيد**

پژوهشگران ميگويند: نوشيدن چاي به طور منظم و روزانه به کاهش استرس و اثرات نامطلوب آن بر بدن كمك مي‌كند. پژوهشگران دانشگاه كالچ لندن در بررسي‌هاي اخير خود روي مزايای مصرف چاي دريافته‌اند؛ در بدن مرداني كه روزانه چهار نوبت و به مدت شش هفته چاي سياه نوشيده‌اند ميزان هورمون استرس بسيار كمتر از گروهی است كه از اين نوشيدني مصرف نكرده بودند.

به گفته پژوهشگران؛ هورمون استرس كورتيزول نام دارد و در صورتي كه ترشح آن از حد طبيعي افزايش يابد عواقب نامطلوبي براي جسم و روان انسان مي‌تواند داشته باشد.

نتايج تحقيق اخير در مجله «سايكوفارماكولوژي» منتشر شده است.

اين پژوهش همچنين نشان داد: افرادی كه پس از انجام يك كار استرس زا چاي مي‌نوشند، بيشتتر احساس آرامش بدست مي‌آورند.

دكتور اندرو استيتو رييس و محقق دپارتمان اپيدميولوژي و بهداشت عمومي در دانشگاه كالچ لندن در اين باره اظهار داشت: يافته اخير در بسياري از مواد پزشكي مي‌تواند تاثير مثبت و كارآمد داشته باشد.

وي افزود: تسكين تنش و استرس پس از تجربه يك كار يا حادثه پر استرس اگر به كندي صورت گيرد مي‌تواند خطر بيشتتر ابتلا به بيماريهاي مزمن مانند بيماريهاي قلبي عروقي را در پي داشته باشد.

تحقيقات ما نشان مي‌دهد كه چاي تاثير قابل توجهي در بازگرداندن ميزان هورمون كورتيزول به حد طبيعي دارد.

در اين پژوهش تاثير ساير نوشيدني‌ها مانند قهوه و نوشيدني‌هاي كافئين دار در کنار چاي سياه مورد بررسي قرار گرفت اما در پايان بررسي‌ها معلوم شد؛ افرادی كه چاي سياه مصرف کرده بودند پس از يك كار پرتنش 47 درصد کاهش كورتيزول داشتند در

حالي كه اين رقم در بين گروه‌هايي كه از نوشيدني‌هاي ديگر مصرف کرده بودند 27 درصد بود.