

لبخند زیباتر با مصرف چای سبز

نوشیدن چای سبز با جلوگیری از وقوع بیماری‌های لته لبخند زیباتری را برای شما به ارمغان می‌آورد.



سلامت نیوز : نوشیدن چای سبز با جلوگیری از وقوع بیماری‌های لته لبخند زیباتری را برای شما به ارمغان می‌آورد.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از پایگاه اطلاع رسانی وزارت بهداشت ؛ نتایج يك مطالعه در ژاپن نشان داد افرادی که چای سبز بیشتری می‌نوشند لته سالم‌تری دارند و با مصرف آن خطر ابتلا به بیماری‌های پریودنتال، فرونشینی لته و خونریزی لته را در خود کاهش می‌دهند که این می‌تواند در داشتن لبخندی زیبا بسیار مؤثر باشد.

این گزارش می‌افزاید: خطر وقوع بیماری‌های لته که به وسیله واکنش‌های التهابی به باکتری‌های موجود در دهان ایجاد می‌شود می‌تواند تنها با نوشیدن يك فنجان چای سبز در روز کاهش یابد.

براساس این گزارش محققان افزودند: قدرت سلامتی چای سبز به دلیل خواص آنتی‌اکسیدانی فیتوکمیکال‌های فلاونوئیدی به نام کاتچین است که با التهاب ناشی از بیماری پریودنتال مبارزه می‌کند و برخلاف چای سیاه حاوی بیشترین میزان کاتچین است.

نتایج دیگر این مطالعه نشان داد چای سبز ضمن این که عوارض جانبی جدی ندارد می‌تواند از سرطان پیشگیری کند و به از دست دادن وزن کمک کند اما ممکن است اثرات تحریک کننده‌ای بر سیستم عصب مرکزی داشته باشد و به همین دلیل کسانی که از اختلال خواب رنج می‌برند نباید از چای سبز زیاد استفاده کنند و نیز زنان باردار و شیرده باید از نوشیدن آن اجتناب کنند.

به گفته محققان افراد می‌توانند به جای نوشیدن يك بطری نوشابه که فروپاشی استخوان‌ها و دندان‌ها را در پی دارد، يك فنجان چای سبز بنوشند و لذت داشتن يك لبخند زیبا را تجربه کنند.