



چای سبز و قهوه علیه سکته مغزی

محققان علوم پزشکی در مقاله‌ای در شماره اخیر نشریه انجمن قلب و عروق آمریکا اعلام کردند مصرف چای سبز و قهوه به کاهش خطر سکته مغزی کمک می‌کند به خصوص هنگامی که هر دو نوشیدنی، به طور منظم در برنامه تغذیه فرد قرار گیرند.

همشهری آنلاین: محققان علوم پزشکی در مقاله‌ای در شماره اخیر نشریه انجمن قلب و عروق آمریکا اعلام کردند مصرف چای سبز و قهوه به کاهش خطر سکته مغزی کمک می‌کند به خصوص هنگامی که هر دو نوشیدنی، به طور منظم در برنامه تغذیه فرد قرار گیرند.

به گزارش خبرگزاری شین‌هوا، دکتر یوشی هیرو کوبو سرپرست گروه محققان مرکز ملی مغزی و قلب و عروق ژاپن گفت این بزرگترین مطالعه برای بررسی تاثیر توام قهوه و چای سبز بر سکته مغزی است؛ با تغییری کوچک ولی مثبت در شیوه زندگی می‌توانید به کاهش خطر سکته مغزی کمک کنید و این تغییر، افزودن چای سبز به نوشیدنی‌های روزانه شماست.

محققان با بررسی بر روی هشتاد و سه هزار و دویست و شصت و نه فرد بالغ در ژاپن درباره عادات نوشیدن قهوه و چای سبز، آنان را به مدت سیزده سال تحت بررسی قرار دادند.

محققان دریافتند کسانی که چای سبز یا قهوه مصرف می‌کنند کمتر از دیگران در خطر ابتلا به سکته مغزی قرار دارند. به گفته محققان، کسانی که دست کم یک فنجان قهوه در روز مصرف می‌کنند از خطر سکته مغزی به میزان بیست درصد می‌کنند.

کسانی که دو یا سه فنجان چای سبز در روز می‌نوشند به میزان چهارده درصد از خطر سکته مغزی در خود می‌کاهند و آنانی که دست کم چای فنجان چای سبز در روز می‌نوشند این خطر را تا بیست درصد کاهش می‌دهند. و آنانی که روزانه دست کم یک فنجان قهوه یا دو فنجان چای سبز می‌نوشند خطر خونریزی‌های داخل مغزی را تا سی و دو درصد در خود کاهش می‌دهند. خونریزی مغزی هنگامی روی می‌دهد که عروق خونی پاره می‌شوند و خون داخل آنها به درون مغز راه می‌یابد.

حدود سیزده درصد از موارد سکته مغزی را سکته‌های ناشی از خونریزی عروق داخل مغزی تشکیل می‌دهند. محققان در این مطالعه، افراد چهل و پنج تا هفتاد و چهار ساله را انتخاب کردند و در مدت سیزده سال، آنان را مورد بررسی قرار دادند.

پس از آب، چای و قهوه، پر مصرف‌ترین نوشیدنی‌های جهانند.

محققان ژاپنی می‌گویند به همین علت، این مطالعه، قابل تعمیم به مردم سراسر جهان است.