



مصرف 8 فنجان چای در روز قلب و مغز را تقویت می‌کند

محققان تاکید کردند: مصرف 8 فنجان چای در روز برای تقویت قلب و مغز مفید است...

محققان تاکید کردند: مصرف 8 فنجان چای در روز برای تقویت قلب و مغز مفید است. نوشیدن 8 فنجان چای در روز ممکن است برای برخی افراد بسیار زیاد به نظر برسد اما کارشناسان سلامت می‌گویند؛ این میزان مصرف چای می‌تواند به مقابله با بیماریهای قلبی کمک کند، قدرت مغز را بهبود بخشد و طول عمر انسان را افزایش دهد.

دکتر کاری روکستون در این پژوهش که در کالج کینگ لندن انجام گرفت، نتایج 47 تحقیق منتشر شده را مورد بازبینی قرار داد. این مطالعات نشان داده بودند که نوشیدنی‌های حاوی کافئین مانند چای، قهوه و کاکائو تاثیرات مثبتی روی عملکردهای ذهنی دارند، هوشیاری را افزایش می‌دهند و احساس سلامت و حافظه کوتاه مدت را بهبود می‌بخشند.

در این مطالعات هم چنین ارتباط بین خواص آنتی اکسیدانی و سالم این نوشیدنی‌ها و محتوای فلاونوئیدی زیاد آنها با پیشگیری از بروز بیماریهای قلبی و کاهش خطر بروز برخی از سرطانها کشف شده است.

دکتر روکستون 3 پژوهش اصلی که با حضور 90 هزار بیمار انجام شد را مورد ارزیابی قرار دارد. وی با این بررسی‌ها در گفت و گویی با روزنامه انگلیسی دیلی اکسپرس تاکید کرد: کسانی که این نوشیدنی‌ها یعنی در واقع کافئین را از رژیم روزانه خود حذف می‌کنند، خود را از مزایای این ماده برای سلامتی، بی‌نصیب می‌کنند. وی تصریح کرد: با توجه به این یافته‌ها نیازی نیست که والدین کودکان خود را از نوشیدن چای و قهوه منع کنند. به گفته محققان؛ چای سیاه بویژه حاوی پلی فنول‌هایی است که آنتی اکسیدانهای طبیعی گیاهی هستند و خطر بروز حملات قلبی را کاهش می‌دهند.