

## چای سبز برای مقابله با افسردگی مفید است

پژوهشگران ژاپنی در تحقیقات جدید خود نشان داده‌اند که مردان و زنان مسنی که در روز یک یا چند فنجان چای سبز می‌نوشند، کمتر دچار احساس پیری و افسردگی می‌شوند...



پژوهشگران ژاپنی در تحقیقات جدید خود نشان داده‌اند که مردان و زنان مسنی که در روز یک یا چند فنجان چای سبز می‌نوشند، کمتر دچار احساس پیری و افسردگی می‌شوند.

این محققان با مطالعه روی گروهی از زنان و مردان 70 سال یا مسن‌تر دریافته‌اند؛ سالمندانی که روزانه دست کم چهار فنجان چای سبز می‌نوشند، 44 درصد کمتر از همسالان خود علائم افسردگی را نشان می‌دهند. این در حالی است که در مطالعات اولیه روی یک هزار و 58 سالمند نسبتاً سالم نیز معلوم شد که مصرف چای سبز، باعث کاهش اضطراب‌ها و تنش‌های روانی می‌شود.

به گزارش ایسنا، از کل افرادی که در این تحقیق شرکت کرده بودند حدود 34 درصد از مردان و 39 درصد از زنان علائمی از افسردگی داشتند که این علائم در 20 درصد مردان و 24 درصد زنان شدید بود.

با توجه به نتایج حاصل از این پژوهش، محققان تأکید کردند که تأثیرات مشخص پیشگانه و محافظتی حاصل از مصرف چای سبز برای مقابله با افسردگی تحت تأثیر شرایط فردی همچون وضعیت اقتصادی، جنسیت، رژیم غذایی یا سابقه مشکلات پزشکی، مصرف داروهای ضد افسردگی، مصرف دخانیات و فعالیت‌های ورزشی قرار نمی‌گیرد.

از سوی دیگر، در این تحقیق هیچ رابطه‌ای از تأثیر مصرف چای سیاه یا قهوه در کاهش علائم و نشانه‌های افسردگی مشاهده نشده است.

به گفته پژوهشگران؛ در چای سبز اسید آمینه‌های تیانین وجود دارد که نقش یک آرام بخش را برای مغز ایفا می‌کند.

از آنجا که انجام مطالعات و بررسی‌های بیشتر برای تأیید و اثبات خاصیت ضد افسردگی چای سبز الزامی و حائز اهمیت است، محققان توصیه می‌کنند که باید از مصرف بی‌رویه و بیش از حد این نوشیدنی برای به حداقل رساندن افسردگی خودداری کرد.