



ورزش و چای سبز، افسردگی را کاهش می‌دهد

محققان می‌گویند؛ ورزش منظم و مصرف چای سبز برای مقابله با افسردگی مفید است...

محققان می‌گویند؛ ورزش منظم و مصرف چای سبز برای مقابله با افسردگی مفید است. نتایج یک تحقیق جدید نشان داده است که استفاده از این روش بویژه برای جلوگیری از افسردگی در زنان مبتلا به سرطان سینه مفید است. با این وجود دکتر زیائو او شو، محقق مرکز پزشکی دانشگاه واندربیلست نسبت به مصرف بیش از حد چای سبز و ورزش بی‌رویه در این بیماران هشدار داد. در طول این پژوهش، محققان فاکتورهای مرتبط با بروز افسردگی را در 1399 زن چینی که حدود 54 سال داشتند، بررسی کرده و خاطرنشان کردند که با به کار بستن این روش تا 62 درصد می‌توان پیامدهای سرطان سینه را در زنان بهبود داد. این تحقیقات نشان داد: در زنانی که بیش از دو ساعت در هفته ورزش می‌کنند، میزان افسردگی تا 28 درصد کاهش می‌یابد. بعلاوه مصرف چای سبز نیز سطح افسردگی را تا 36 درصد کاهش می‌دهد.