



انرژی‌زاترین نوشیدنی‌ها کدامند؟

پژوهشگران در جدید ترین مطالعات خود دریافته اند نوشیدن یک فنجان چای می تواند تنها در عرض 30 ثانیه میزان فعالیت مغز را تا حد بسیار زیادی افزایش دهد.

پژوهشگران در جدید ترین مطالعات خود دریافته اند نوشیدن یک فنجان چای می تواند تنها در عرض 30 ثانیه میزان فعالیت مغز را تا حد بسیار زیادی افزایش دهد.

بر اساس تحقیقات، فعالیت های عصبی تنها نیم ساعت پس از نوشیدن چای تا حد زیادی افزایش می یابد.

بررسی ها نشان می دهند، پژوهشگران این اثر را به خاطر وجود آنتی اکسیدان های موجود در چای سبز و سیاه مشهور به فلاونوئیدها می دانند.

بر اساس آخرین مطالعات محققان دانشگاه نیوکاسل الگوهای «Brainware» پس از نوشیدن چای دارای عملکردهای بسیار قوی و اثر گذاری می شود.

نوشیدن چای هر دو نوع آن سیاه و سبز می تواند همچنین سبب کنترل التهاب بدن، ارتقای عملکرد رگ های خونی و نیز کاهش گرفتگی عروق خونی شود.

چای همچنین باعث کاهش ابتلا به حمله قلبی، عدم ابتلا به دیابت نوع 2 و یا جلوگیری از پیشرفت آن و نیز جلوگیری از بروز پیری در افراد می شود. (باشگاه خبرنگاران)