



### 3 فنجان چای در روز ضامن سلامت استخوان‌ها

محققان می‌گویند نوشیدن ۳ فنجان چای سبز یا سیاه می‌تواند ضامن سلامت استخوان‌ها و پیشگیری از پوکی استخوان باشد.

محققان می‌گویند نوشیدن ۳ فنجان چای سبز یا سیاه می‌تواند ضامن سلامت استخوان‌ها و پیشگیری از پوکی استخوان باشد. به گزارش سلامت نیوز به نقل از سایت سلام دکتر، به گفته متخصصان ۲۰۰ میلی لیتر چای سیاه حاوی ۹۰ تا ۲۱۸ میلی گرم فلاونوئید و همین مقدار چای سبز حاوی ۴۸ تا ۱۳۸ میلی گرم فلاونوئید است. این گروه از پلی‌فنولها برای مقابله با زوال عقل و افزایش حافظه و حفاظت از پوست در برابر اشعه UV و مشکلات قلبی عروقی مفید است.

بر اساس این تحقیقات که مشروح آن در مجله American Journal of Clinical Nutrition منتشر شده است نوشیدن چای می‌تواند به سلامت استخوان و پیشگیری از پوکی استخوان نیز در خانم‌ها کمک کند.

محققان برای رسیدن به این نتیجه ۱۱۸۸ زن را به مدت ۱۰ سال زیر نظر گرفتند. گروهی از داوطلبان که روزانه حداقل ۳ فنجان چای می‌نوشیدند ۳۰ درصد کمتر از سایر داوطلبان دچار مشکلات استخوانی، شکستگی استخوان و پوکی شدند.

در کنار چای مصرف سایر مواد غذایی حاوی فلاونوئیدها مثل لیموترش، میوه‌های قرمز رنگ، گوجه فرنگی، پیاز، بروکلی، انگور، سیب و شکلات سیاه نیز می‌تواند سلامت استخوان‌ها را تضمین کند.