

چای بخورید تا آلزایمر نگیرید

محققان در تازه‌ترین بررسی‌های خود دریافته‌اند، مصرف یک فنجان چای سیاه در شب‌ها می‌تواند ریسک زوال عقل و درنهایت آلزایمر را به میزان قابل توجهی کاهش دهد.

به گزارش سایت خبری پرسون، مطالعات محققان حاکی از آن است، مصرف برخی از نوشیدنی‌ها به درمان ماندن از بیماری آلزایمر و حفظ سلامتی دوره سالمندی کمک می‌کند.

کارشناسان علمی باور دارند، مصرف مواد غذایی که سرشار از «فلاونوئید» هستند به کاهش ریسک ابتلا به آلزایمر کمک می‌کنند؛ چای سیاه از جمله مواد غذایی است که به میزان زیادی حاوی این ماده است.

تحقیقات متعددی نشان داده، فلاونوئیدها اثرات آنتی اکسیدانی دارند و بدن را در برابر بیشتر بیماری‌های مزمن محافظت می‌کنند.

براساس نتایج به دست آمده کسانی که بیشترین فلاونوئیدها را مصرف کرده‌اند، احتمال ابتلا به بیماری نظیر آلزایمر را به نصف کاهش می‌دهد.

محققان همچنین معتقدند که مواد غذایی سرشار از فلاونوئیدها همانند سیب، چای سیاه روغن زیتون، گلابی، پرتقال و کلم بروکلی می‌توانند خطر ابتلا به سرطان و بیماری‌های قلبی را نیز کاهش دهند.

تحقیقات نشان داده است که مصرف ۵۰۰ میلی‌گرم فلاونوئید در روز خطر ابتلا به بیماری‌ها را کاهش می‌دهد؛ محققان دانشگاه راش در شیکاگو بیش از ۹۰۰ سالخورده را به مدت ۱۲ سال تحت بررسی قرار دادند و به نتایج کنونی صحبت می‌کنند.

توماس هلند، نویسنده اصلی این پژوهش گفت: «برای تأیید نتایج تحقیقات بیشتری لازم است، اما این یافته‌ها نیز امیدوار کننده است؛ خوردن میوه و سبزیجات بیشتر و نوشیدن چای بیشتر می‌تواند روشی نسبتاً ارزان و آسان برای کمک به مردم برای جلوگیری از زوال عقل آلزایمر باشد»