

اثر چای سبز بر چربی خون



شواهد نشان می‌دهد که نوشیدن چای سبز (green tea)، از بیماری کرونر قلب پیشگیری می‌کند.

به گزارش پایگاه خبری صنعت غذا و کشاورزی (اگرو فود نیوز)، به نقل از پژوهشکده گیاهان دارویی جهاد دانشگاهی، اثر چای سبز بر چربی خون شواهد نشان می‌دهد که خوردن چای سبز (green tea)، ولی نه چای سیاه (black tea)، از بیماری کرونر قلب پیشگیری می‌کند.

شواهد نشان می‌دهد که خوردن چای سبز (green tea)، ولی نه چای سیاه (black tea)، از بیماری کرونر قلب پیشگیری می‌کند. در بیماری کرونر قلب یک یا تعداد بیشتری از شریان‌های کرونر که مسئول خونرسانی به قلب هستند بر اثر رسوب چربی (کلسترل و تری‌گلیسرید) در دیواره آنها مسدود می‌شوند، در نتیجه خونرسانی به قلب مختل می‌شود که ممکن است منجر به آنژین قلبی یا سکته قلبی شود. این خاصیت چای سبز ناشی از اثرات آنتی‌اکسیدانی، کاهنده چربی و پرفشاری خون، ضدالتهاب و ضدانعقادی آن است.

چای سبز غنی از موادی به نام پلی‌فنل‌ها مانند epigallocatechin gallate است که اثرات محافظ قلب از جمله کاهنده چربی خون دارند.

مطالعات نشان داده که چای سبز، غلظت خونی کلسترل تام و نوعی کلسترل مضر به نام LDL-C را کاهش می‌دهد ولی تاثیری بر غلظت کلسترل مفید خون یعنی HDL-C و تری‌گلیسرید ندارد. تاثیر چای سبز بر غلظت چربی‌های خون با افزایش مدت مصرف آن بیشتر می‌شود.

خوردن چای سبز بی ضرر است ولی مصرف مقادیر زیاد آن بخصوص در زنان باردار ممکن است موجب کمبود آهن و فولات بدن شود.

سرویس خبری: تغذیه و سلامت

منبع: پژوهشکده گیاهان دارویی جهاد دانشگاهی