محققان اسپانیایی: نوشیدن چای عمر را طولانی می‌کند



محققان دانشگاه مستقل مادرید در مطالعه اخیرشان اظهار کردند نوشیدن حداقل دو فنجان چای در روز از قلب افراد محافظت می‌کند و به آنها کمک می‌کند تا عمر طولانی‌تری داشته باشند.

به گزارش پایگاه خبری صنعت غذا و کشاورزی(اگروفودنیوز)، به نقل از اسکای، نتایج یک مطالعه جدید نشان می‌دهد افرادی که بیش از دو فنجان چای در روز می‌نوشند، نسبت به افرادی که چای نمی‌نوشند بیشتر عمر می‌کنند.

محققان موسسه ملی سلامت از داده‌های بانک زیستی بریتانیا استفاده کردند و در آن اطلاعات ۸۵ درصد از نیم میلیون مرد و زن ۴۰ تا ۶۹ ساله که به طور منظم چای می‌نوشیدند را مورد بررسی قرار دادند. از این تعداد، ۸۹ درصد گفتند که چای سیاه می‌نوشند. محققان در این مطالعه به این نتیجه رسیدند که اثرات مفید چای به اینکه چای سیاه با شیر یا شکر مصرف شود یا در دمایی که در آن نوشیده می‌شود بستگی ندارد.

در این مطالعه محققان به بررسی نتایج یک پرسشنامه که از سال ۲۰۰۶ تا ۲۰۱۰ انجام شده بود پرداختند و عادات این افراد را تا یک دهه بعد نیز بررسی کردند. محققان با بررسی اطلاعات و عادات نوشیدن چای افراد دریافتند مصرف منظم چای سیاه(پرمصرف ترین چای در اروپا) با

کاهش متوسط بین ۹ تا ۱۳ درصد در مرگ و میر طی ۱۰ سال در میانسالان همراه بود. اکثر افراد مورد بررسی قرار گرفته افراد سفیدپوست، بزرگسال و مبتلا به بیماری‌های قلبی عروقی بودند.

"فرناندو رودریگز آرتالجو"(Fernando Rodríguez Artalejo) استاد پزشکی پیشگیرانه و بهداشت عمومی در دانشگاه مستقل مادرید، این تحقیق را نشان دهنده پیشرفت قابل توجهی در این زمینه توصیف کرد و گفت که بیشتر مطالعات در آسیا انجام شده است، چرا که آنها بیشترین مصرف چای سبز را دارند و تعداد افرادی که در خارج از آسیا مورد بررسی قرار گرفته بودند چندان زیاد نبودند و نتایج بررسی‌های انجام شده بر روی آنها نیز چندان نتیجه بخش نبود.

وی گفت: این مطالعه به طور قطعی ثابت نکرد که چای عامل کاهش دهنده مرگ زودهنگام مصرف کنندگان چای است. سوال دیگری که بی‌پاسخ مانده است این است که آیا افرادی که چای نمی نوشند باید برای بهبود سلامت خود این کار را شروع کنند؟

آرتالجو گفت: باید مطالعاتی با اندازه گیری‌های مکرر مصرف چای در طول زمان انجام شود و میزان مرگ و میر افرادی که چای مصرف نمی‌کنند به طور مداوم با کسانی که شروع به مصرف چای کرده‌اند یا به مرور زمان مصرف خود را افزایش داده‌اند، مقایسه شود.

یافته‌های این مطالعه در مجله "Annals of Internal Medicine" منتشر شده است.

سرویس خبری: تغذیه و سلامت

منبع: اسکای