چای چگونه بر کاهش فشارخون تاثیر گذار است



نوشیدن چای با فواید زیادی برای سلامت همراه است که یکی از آنها، کاهش فشارخون است.

به گزارش پایگاه خبری اگروفودنیوز، به نقل از مدیکال نیوز تودی، محققان پی بردند ترکیباتی موسوم به کاتچین ها که در چای سبز و سیاه وجود دارد، با آرام کردن ماهیچه صاف که رگ‌های خونی را شل می‌کند منجر به کاهش فشار خون می‌شود.

این یافته می‌تواند منجر به تولید داروهای بهتر برای فشارخون بالا شود.

هر دو چای سبز و سیاه از برگ‌های یک درختچه موسوم به Camellia sinensis دم می‌شوند، اما چای سبز که از برگ‌های تخمیر نشده تهیه می‌شود، حاوی آنتی اکسیدان بیشتری است.

اکسیداسیون طی فرآیند تخمیر چای سیاه، سطح آنتی اکسیدان آن را کاهش می‌دهد.

برخی مطالعات نشان داده اند که چای سبز از ایجاد سرطان‌ها پیشگیری می‌کند، فشار خون بالا و خطر بیماری‌های قلبی را کاهش می‌دهد.

با این حال، مکانیسم مولکولی مسئول تأثیر بر فشار خون تاکنون

نامشخص بوده است.

دانشمندان دانشگاه کالیفرنیا و دانشگاه کپنهاگ دانمارک دریافتند که آنتی اکسیدان های موجود در چای، کانال‌های یونی را باز کرده و می‌توانند عضلات رگ‌های خونی را شل کنند.

طبق گزارش سازمان بهداشت جهانی، بیش از یک میلیارد نفر در دنیا مبتلا به فشارخون بالا هستند.

مطالعه جدید نشان می‌دهد که دو آنتی اکسیدان موجود در چای، معروف به کاتچین، یک کانال پروتئینی را در غشای سلول‌های عضلانی که رگ‌های خونی را شل می‌کنند، باز می‌کند. بدین ترتیب یون‌های پتاسیم با بار مثبت از سلول‌ها خارج می‌شوند.

کانالهای موجود در سلول‌های عصبی و عضلانی ولتاژهای سراسر غشای خود را حفظ می‌کنند و اجازه می‌دهند یون‌های منفی و مثبت به صورت کنترل شده وارد و خارج شوند.

محققان معتقدند افزودن شیر به چای سیاه موجب کاهش تأثیرات ضدفشارخونی آن نمی‌شود.

سرویس خبری: علمی و تغذیه و سلامت