

Το καλύτερο τσάι για την καρδιά και τον



Το τσάι

είναι ένα από τα πιο γνωστά ροφήματα στον κόσμο και οι ευεργετικές του ιδιότητες για τον ανθρώπινο οργανισμό έχουν τεκμηριωθεί μέσα από δεκάδες έρευνες.

Υπάρχει, ωστόσο ένας τύπος τσαγιού, που ξεχωρίζει για τα όσα μπορεί να προσφέρει στο σώμα μας και ειδικά στην καλή λειτουργία της καρδιάς και του εγκεφάλου.

Ο λόγος γίνεται για το πράσινο τσάι. Τα ευαίσθητα φύλλα του πράσινου τσαγιού περιέχουν μεγάλες ποσότητες ενός είδους πολυφαινόλης που ονομάζονται κατεχίνες και οι οποίες έχουν σημαντικές φαρμακευτικές και αντιοξειδωτικές ιδιότητες. Έχει αποδειχθεί ότι προστατεύουν από τις καρδιακές παθήσεις, τον καρκίνο, την καταστροφή των κυττάρων από το οξειδωτικό στρες, ενώ συμβάλλουν στην καλή υγεία του εγκεφάλου.

Καρδιά

Μία από αυτές τις πολυφαινόλες που ανήκει στην οικογένεια των κατεχινών είναι η επιγαλλοκατεχίνη (Epigallocatechin gallate - EGCG). Αυτή η ουσία έχει πολλές

αντιοξειδωτικές ιδιότητες και προστατεύει ενάντια στις καρδιαγγειακές παθήσεις. Αυτά τα προστατευτικά οφέλη για την καρδιακή νόσο προέρχονται από την ικανότητα της EGCG να βελτιώνει τη ροή του αίματος, να μειώνει την χοληστερόλη και την πίεση του αίματος, καθώς και να προστατεύει από την οξείδωση σωματιδίων LDL (κακή χοληστερόλη) που μπορεί να οδηγήσει στην ανάπτυξη αθηροσκλήρωσης.

Εγκέφαλος

Η EGCG στο πράσινο τσάι έχει αποδειχθεί ότι προστατεύει τα κύτταρα του εγκεφάλου, ενώ έχει νευροπροστατευτικούς παράγοντες που προστατεύουν έναντι των νευροεκφυλιστικών διαταραχών όπως η νόσος του Πάρκινσον και του Αλτσχάιμερ. Έρευνες δείχνουν ότι η EGCG μπορεί να προστατεύσει τον εγκέφαλο έναντι του σχηματισμού πλακών βήτα-αμυλοειδούς, που πιστεύεται ότι συμβάλλουν στην εκδήλωση του Αλτσχάιμερ. Άλλες μελέτες έχουν επίσης δείξει ότι πιθανώς συμβάλλει και στη βελτίωση της μνήμης.

Πηγές: onmed.gr- onlycy.com