

Ένα... τσάι την ημέρα τον γιατρό τον κάνει πέρα

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)

Image not found or type unknown



Δικαίωση για τους Βρετανούς αποτελεί μια νέα έρευνα του πανεπιστημιακού νοσοκομείου Τζον Χόπκινς της Βαλτιμόρης, που απέδειξε ότι ένα φλιτζάνι τσάι την ημέρα μειώνει κατά 35% τις πιθανότητες εμφράγματος ή άλλου σοβαρού καρδιαγγειακού νοσήματος.

Ο επικεφαλής της έρευνας Δρ. Έλιοτ Μίλερ και η ομάδα του ανέλυσαν τους ιατρικούς φακέλους 6.000 αντρών και γυναικών, που στην αρχή της έρευνας δεν είχαν κάποιο καρδιαγγειακό πρόβλημα.

Η μελέτη διήρκησε 11 ολόκληρα χρόνια και οι επιστήμονες συσχέτισαν τους θανάτους από έμφραγμα ή εγκεφαλικό με την κατανάλωση ή όχι του τσαγιού. Επίσης μέτρησαν τις εναποθέσεις ασβεστίου στις αρτηρίες των εθελοντών.

Κατέληξαν λοιπόν στο συμπέρασμα ότι οι εθελοντές που κατανάλωναν ένα φλιτζάνι τσάι καθημερινά είχαν μειωμένο κατά 1/3 κίνδυνο εμφάνισης καρδιοπάθειας. Παρατήρησαν επίσης ότι το τσάι αποτελούσε «ασπίδα» εναντίον της συσσώρευσης ασβεστίου στις αρτηρίες, κάτι το οποίο μειώνει τις πιθανότητες στένωσης.

Οι ερευνητές διευκρίνισαν ότι η έρευνά τους δεν χρηματοδοτήθηκε από τη βιομηχανία τσαγιού.

Ο Μίλερ τόνισε επίσης ότι είναι πρόωρο να γίνουν συστάσεις για συστηματική κατανάλωση τσαγιού ως προληπτικού μέσου για την υγεία της καρδιάς.

Πηγή: ethnos.gr