5 Μαΐου 2015

Το ρόφημα που «δυναμιτίζει» τον εγκέφαλο!

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός

Είναι απολαυστικό και υγιεινό, μπορούμε να το απολαύσουμε οποιαδήποτε στιγμή της ημέρας και τώρα αποδεικνύεται ότι παρέχει και σημαντικά οφέλη για τον εγκέφαλό μας.

Μόλις μισή ώρα μετά την κατανάλωση αυξάνεται αισθητά η νευρολογική δραστηριότητα στον εγκέφαλο, με αποτέλεσμα να βελτιώνεται η απόδοση της μνήμης και η διαδικασία λήψης αποφάσεων.

Σύμφωνα με νέα μελέτη που πραγματοποιήθηκε από ερευνητές στο Πανεπιστήμιο του Νιούκασλ, η εγκεφαλική δραστηριότητα εντείνεται σημαντικά μισή ώρα αφού καταναλώσουμε πράσινο ή μαύρο τσάι.

Οι ερευνητές δεν διευκρινίζουν γιατί ακριβώς παρατηρούνται οι παραπάνω μεταβολές, ωστόσο τα διαθέσιμα ερευνητικά στοιχεία υποδεικνύουν ότι σημαντικό ρόλο παίζουν τα φλαβονοειδή, ένα είδος αντιοξειδωτικών ουσιών που παρέχει το τσάι.

Οι επιστήμονες έχουν επιβεβαιώσει στο πλαίσιο παλαιότερων ερευνών ότι τα φλαβονοειδή βοηθούν στον αποτελεσματικότερο έλεγχο της φλεγμονής, συμβάλλουν στην ομαλή λειτουργία των αιμοφόρων αγγείων και αποτρέπουν την απόφραξη των αρτηριών.

Για να καταλήξουν στα παραπάνω συμπεράσματα, οι ερευνητές εξέτασαν τα εγκεφαλικά κύματα μιας μικρής ομάδας εθελοντών. Παρατηρήθηκε βελτιωμένη

εγκεφαλική λειτουργία μετά την κατανάλωση πράσινου ή μαύρου τσαγιού, βελτίωση που συνδέεται με την καλύτερη γνωστική λειτουργία. Μικρότερη αλλά σημαντική επίδραση παρατηρήθηκε στη λειτουργία της μνήμης και της συλλογιστικής διαδικασίας αλλά και στα επίπεδα εγρήγορσης.
Η νέα μελέτη δημοσιεύεται στην επιθεώρηση Nutritional Neuroscience.

Πηγή: onmed.gr