21 Μαρτίου 2016

Ένα… τσάι την ημέρα τον γιατρό τον κάνει πέρα

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός





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 οποίοι 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