

بحث: تناول 8 أقداح شاي يومياً قد يقلل مخاطر أمراض القلب



الخميس 1 يناير 2004 12:01 م

10/11/2009

يواصل العلماء استكشاف المزيد من فوائد الكافيين إذ تقول أحدث الدراسات في هذا الشأن أن تناول كميات كافية من مشروبات غنية بالمادة الكيميائية المنبهة لها فوائد صحية لا تحصى.

ويرى البحث البريطاني أن تناول ثمانية أقداح من الشاي يومياً له مردود صحي كبير مثل خفض خطر الإصابة بالنوبات القلبية والسكتات.

وبالإضافة إلى ذلك، توضح الدراسة التي قامت بها د. كاري روكستون، اختصاصية تغذية، ونقلتها "ديلي أكسبريس" البريطانية أن للمادة المتوفرة في الشاي والقهوة والكافكاو أثر إيجابي على وظائف العقل وتزيد اليقظة وتقوي الذاكرة على المدى القصير.

ويعتبر الكافيين مادة منبهة وتتواجد عادة في القهوة والشاي والمشروبات الغازية والشكولاته ومشروبات الطاقة وتتواجد أيضاً في بعض الأدوية.

وخلصت روكستون، بعد مراجعة 47 دراسة منشورة حول الكافيين، إلى أن تناول 400 مليغرام منه يومياً - أي ثمانية أكواب من الشاي - يمنح فوائد رئيسية من حيث من الناحية الذهنية وصحة القلب، ودون أي آثار سلبية.

كما وجدت أن تناول الشاي بانتظام قد "يخفض معدل الوفيات، ومخاطر الإصابة بالنوبات القلبية ويقلل من الكوليسترول".

ويذكر أن بحث علمي موسع أجراه علماء نرويجيون، نشر في أغسطس الماضي، وجد أن مادة الكافيين هي الدواء والدواء، في آن معاً، للصداع.

وشارك في الدراسة التي نفذتها جامعة النرويج للعلوم والتقنية في "ترونديم"، أكثر من 50 ألف شخص.

وتأتي تلك الدراسة النرويجية إثر أخرى أمريكية حول خصائص الكافيين ووجدت أنه قد يساعد في القضاء على الخلايا السرطانية المسببة لسرطان الجلد.

وبأمل العلماء أن تؤدي نتائج الدراسة، لتطوير مراهم أو كريمات من مادة الكافيين للمساعدة في الفتح بالخلايا البشرية التي تضررت جراء التعرض للأشعة فوق البنفسجية، أحد أهم مسببات الأنواع المختلفة لسرطان الجلد.

ووجدت أخرى أن تناول عدة فناجين من القهوة يومياً قد يبعد عنا شبح مرض الزهايمر.

المصدر: سي إن إن