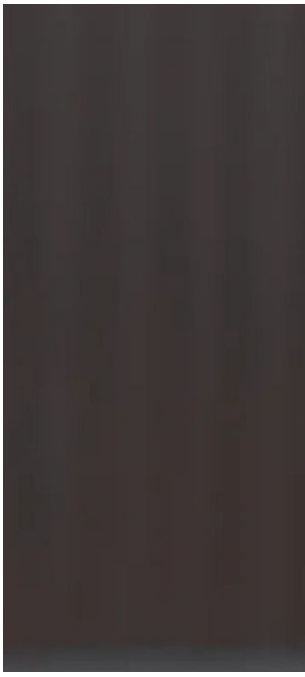
شرب ثلاثة أكواب شاي يومياً يساعد في إبطاء الشيخوخة



يعتقد العلماء، أن هناك صلة بين العيش لمدة أطول وشرب الشاي، لكن الأمر كله يرجع إلى "النسبة المثالية".

وتشير أبحاثهم إلى أن شرب ثلاثة أكواب من الشاي يمكن أن يساعد في إبطاء "الشيخوخة البيولوجية"، واقترحت أن الشاي الأسود يحتوي على معادن مرتبطة بصحة القلب والدماغ والأمعاء.

ونظر الباحثون في جامعة سيتشوان في تشنغدو بالصين إلى بيانات "5998 "بريطانيا تتراوح أعمارهم بين 37 إلى 73 عاما بالإضافة إلى "7931" شخصا تتراوح أعمارهم بين 30 و79 عاما في الصين.

وخلص الخبراء إلى أن "أولئك الذين شربوا الشاي أظهروا علامات على "شيخوخة بيولوجية أبطأ".

وقال العلماء إن: "استهلاك حوالي 3 أكواب من الشاي أو 6 إلى 8 غرامات من أوراق الشاي يوميا أظهر فوائد أقوى بمكافحة الشيخوخة".

ووجدوا أيضا أن أولئك الذين توقفوا بعد ذلك عن شرب الشاي يشيرون إلى "زيادة أعلى في تسارع الشيخوخة البيولوجية".

وأشار الباحثون إلى أن "البوليفينول الموجود في الشاي، له تأثير مهم على تنظيم التغيرات المرتبطة بالعمر، والتمثيل الغذائي، والوظيفة الإدراكية".