

ชดชาเขียววันละ 2 เข็ือก หนีตายจากโรคหัวใจและหลอดเลือดได้

นำเสนอเมื่อ : 1 ธ.ค. 2552



วารสารทางการแพทย์ในสหรัฐฯ พบว่า การดื่มชาเขียว น่าจะมีส่วนช่วยให้รอดจากโรคหัวใจและหลอดเลือดได้ ยิ่งดื่มมากยิ่งหนีโรคได้ไกล...

นักวิทยาศาสตร์มหาวิทยาลัยโอกายามาของญี่ปุ่นยืนยันว่า หากชดน้ำชาเขียวเป็นประจำวันละ 2 เข็ือก จะช่วยให้หนีพ้นความตายจากโรคหัวใจและหลอดเลือดได้อย่างมาก

นักวิทยาศาสตร์ชาวบราซิลได้ศึกษา โดยติดตามสุขภาพของผู้สูงอายุทั้งหญิงชายที่อยู่ในญี่ปุ่น วัยระหว่าง 65-84 ปี จำนวนไม่ต่ำกว่า 12,000 คน ด้วยการเฝ้ากรอกแบบสอบถาม เรื่องชีวิตความเป็นอยู่ ตลอดจนอาหารการกิน การสูบบุหรี่และกินเหล้าโดยละเอียด มาเป็นเวลานานไม่น้อยกว่า 7 ปี โดยระหว่างนั้นมีผู้เสียชีวิตไปประมาณ 1,200 คน

วารสารวิชาการ "โรคระบาดวิทยา" ของสหรัฐฯ ซึ่งรายงานผลการศึกษา กล่าวว่า นักวิจัยได้สังเกตเห็นว่าการดื่มชาเขียว น่าจะมีส่วนช่วยพวกเขาให้รอดพ้นมฤตยู จากโรคหัวใจและหลอดเลือดได้อย่างมาก เพราะปรากฏว่าผู้ที่ดื่มมากเท่าใด ก็ยิ่งหนีหนีได้ไกลเท่านั้น รายที่ดื่มมากวันละระหว่าง 420-560 มิลลิลิตร จะหนีห่างไคมากกว่าเพื่อนที่ดื่มวันละไม่ถึง 1 ถวย ถึงร้อยละ 75.

ขอขอบคุณเนื้อหาข่าว คุณภาพดี โดย: หนังสือพิมพ์ไทยรัฐ