

ตีมน้ำชาวันละ 4 ถ้วย ช่วยชะลอความแก่

นำเสนอเมื่อ : 11 ม.ค. 2552

นักวิจัยพบว่า ?น้ำชา? ซึ่งจัดว่าเป็นเครื่องดื่ม ประจำชาติของชาวเมืองผู้ดีอังกฤษนั้น มีคุณประโยชน์มากกว่าน้ำเสียอีก หากดื่มมันให้ได้ถึงวันละ 4 ถ้วยหรือมากกว่านั้น

นักวิจัยพบว่า “น้ำชา” ซึ่งจัดว่าเป็นเครื่องดื่ม ประจำชาติของชาวเมืองผู้ดีอังกฤษนั้น มีคุณประโยชน์มากกว่าน้ำเสียอีก หากดื่มมันให้ได้ถึงวันละ 4 ถ้วยหรือมากกว่านั้น

เว็บไซต์นิวอินด์เพรสส์ดอทคอม (www.newindpress.com)

รายงานว่าการตีมน้ำชาไม่เพียงแต่จะช่วยดับกระหายเท่านั้น แต่มันยังมีประโยชน์ช่วย ป้องกันโรคหัวใจและมะเร็งอีกด้วย

ก่อนหน้านี้ คนมักจะเชื่อกันว่าการตีมน้ำชาจะทำให้ปัสสาวะบ่อย แต่จากข้อมูลของนักวิจัยกลับบอกว่า ที่จริงแล้วน้ำชาสามารถช่วยเติมน้ำในร่างกายคนเราได้ พร้อมกันนี้ยังพบว่าประชากรผู้สูงอายุมักจะไม่ค่อยตีมน้ำกันสักเท่าไร งานวิจัยก่อนหน้านี้แสดงให้เห็นว่าการตีมน้ำวันละ 3 ถ้วยช่วยลดความเสี่ยงในอาการหัวใจวายลงได้ 11 เปอร์เซ็นต์ ทั้งยังมีฤทธิ์ขจัดปดเป่ามะเร็งบางชนิดออกไปได้ รวมทั้งมะเร็งลำไส้ด้วย

ประโยชน์ด้านอื่นของการตีมน้ำชาก็ยังมี เช่น ลดอาการฟันผุ และช่วยเพิ่มความแข็งแรงให้ กระดูก งานศึกษาบางชิ้นยังแนะนำดื่มน้ำชาเย็นในชาช่วยให้อารมณ์ดีขึ้น

กุญแจสำคัญของเรื่องนี้ขึ้นอยู่กับสารต้านอนุมูลอิสระ ชื่อฟลาโวนอยด์ ที่เป็นส่วนประกอบสำคัญในชา มีสรรพคุณสำคัญช่วยป้องกันเซลล์ถูกทำลาย

แคร์รี รัทซ์ตัน นักโภชนาการและนักวิจัยบอกว่า ชาอังกฤษส่วนใหญ่ตีมน้ำชากันน้อยกว่าวันละ 3 แก้ว ซึ่งจัดว่าต่ำกว่าเกณฑ์ “สุขภาพดี” แถมนักวิจัยบางคนยังคิดเชื่อกันผิดๆ อีกว่าการตีมน้ำชาจะยิ่งทำให้ กระหายน้ำมากขึ้น เพราะที่จริงแล้ว น้ำชาช่วยดับกระหายมากกว่า ทั้งยังมีหลักฐานอีกด้วยว่าการตีมน้ำชาจะมีประโยชน์ต่อหัวใจและดีกว่ตีมน้ำเสียอีก เพราะในน้ำชามีสารต้านอนุมูลอิสระช่วยป้องกันมะเร็งได้ด้วย

สำหรับคนไทยอย่างเรา เมื่อรู้ถึงคุณประโยชน์ของน้ำชาอย่างนี้แล้ว จะลองนับว่าตีมน้ำชาครบวันละ 4 ถ้วยหรือยัง ก็คงไม่เสียหายอะไร.

ขอขอบคุณ **SUDHIRUK.COM**