

## ชา จริงๆ แล้วดีกว่าน้ำ

นำเสนอเมื่อ : 12 ก.ค. 2555

แค่เพียงดื่มชาวันละนิด คุณก็จะห่างไกลจากโรคหัวใจได้วันละหน่อย ทั้งความเชื่อผิดๆ ที่ว่า "ชาจะทำให้เราหิวน้ำ" เพราะการวิจัยตีพิมพ์ในวารสาร European Journal of Clinical Nutrition ชี้ว่า ชาสามารถทำให้เราชุ่มชื้นได้เช่นเดียวกับน้ำ แต่ดีกว่าตรงที่ชามีสารต้านอนุมูลอิสระ ซึ่งช่วยป้องกันโรคหัวใจ และโรคมะเร็งบางชนิดได้ โดยนักวิจัยจาก Kings College London พบหลักฐานว่า การดื่มชา 3-4 ถ้วยต่อวัน จะช่วยลดโอกาสเป็นโรคหัวใจได้จริง

นอกจากนี้ ชายังมีประโยชน์ในการปกป้องเคลือบฟัน และช่วยไม่ให้ฟันผุ เนื่องจากในชามีฟลูออไรด์ อย่างไรก็ตาม ชาอาจทำให้เราดูดซึมธาตุเหล็กได้น้อยลง คนที่เป็นโลหิตจางหรือคนท้องจึงไม่ควรดื่มระหว่างมื้ออาหาร ทั้งนี้ สำหรับปริมาณน้ำที่ควรดื่มวันละ 1.5-2 ลิตร นักวิจัยแนะนำว่าจะรวมชาเข้าไปในจำนวนนี้ก็ไดเช่นกัน

ขอขอบคุณเนื้อหาดีๆ จาก นิตยสาร Lisa