

# برای سلامت قلبتان چای سبز بنوشید

شهریور 18، 1393

به گزارش نگاه روز به نقل از باشگاه خبرنگاران دکتر محمدجواد اسلامی متخصص تغذیه گفت: مصرف زیاد و مداوم چای سبز برای سلامت قلب و عروق مفید است و میتواند احتمال ابتلا به ناراحتیهای قلبی را کاهش دهد. وجود ماده‌ای در ترکیبات چای سبز میتواند مرگ سلولها را پس از حمله قلبی یا سکته کاهش دهد.

وی افزود: ماده شیمیایی موجود در چای سبز مانع از فعالیت پروتئینی میشود که پس از رویدادهای استرس‌آمیز نظیر حمله قلبی یا سکته در درون سلول فعال میگردد. همچنین روند بهبود سلولهای قلبی را سرعت میبخشد و موجب کاهش صدمه به آن میشود.

اسلامی اذعان داشت: یکی از عوامل اصلی امراض و حمله‌های قلبی، وجود کلسترول بالا در خون انسان است. چای سبز علاوه بر داشتن ویتامینهای A و C (آنتی‌اکسیدانهای قوی) باعث کاهش کلسترول خون نیز میگردد که این موضوع خطر احتمال حمله قلبی و امراضی از این قبیل را پائین می‌آورد.