

## โรคซึมเศร้า..กับเจ้าชาเขียว..!!

นำเสนอเมื่อ : 22 ธ.ค. 2552



นักจิตวิทยาชาวเชชเชอพบผู้สูงวัยเกิน 70 ปี ดื่มชาเขียวไม่น้อยกว่า 4 ถ้วย ลดอาการซึมเศร้าลงร้อยละ 44 ขณะที่พบว่าผู้ชายป่วยซึมเศราร้อยละ 34 และผู้หญิงร้อยละ 39...

นักจิตวิทยาชาวเชชเชอได้ค้นพบว่า ผู้สูงอายุทั้งชายทั้งหญิง หากดื่มชาเขียววันละหลายถ้วย จะไม่ค่อยเกิดมีอาการเศร่าสรอย ดร.คาอิจุน นือ แห่งมหาวิทยาลัยโตโฮกุ กับคณะ ได้พบว่า ผู้สูงอายุวัยเกิน 70 ปีขึ้นไป ที่ได้ดื่มชาเขียววันละไม่ต่ำกว่า 4 ถ้วย จะเป็นอาการซึมเศร่าน้อยกว่าถึงร้อยละ 44

การศึกษาที่แล้วๆ มา เคยพบว่า การดื่มชาเขียวช่วยลดระดับความทุกข์ใจลงได้

วารสารทางวิชาการ "โภชนาการบำบัด" ของสหรัฐเคยรายงานหาว่า .  
ในผู้ชายจะมีผู้ป่วยอาการซึมเศร่าประมาณร้อยละ 34 ขณะที่ฝ่ายหญิงจะมีมากกว่า เป็นร้อยละ 39

ดร.คาอิจุนได้อ้างในรายงานผลการศึกษาว่า ในชาเขียวมีส่วนประกอบเป็นกรดอะมิโน ซึ่งมีสรรพคุณเป็นยากล่อมประสาทอยู่ด้วย จึงปรากฏผลออกมาเช่นนั้น แต่กล่าววา ควรจะมีการศึกษาเพิ่มเติมอีก จึงจะยืนยันได้ว่า **ชาเขียวมีสรรพคุณเป็นยารักษาอาการซึมเศร่า.**

ขอขอบคุณเนื้อหาข่าว คุณภาพดี โดย: หนังสือพิมพ์ไทยรัฐ

[Groove/64449/](#)

คลิกฟังเพลงชาเขียว <http://radio.sanook.com/music/player/ชาเขียว-Prinky>

