

## ข่าวดีผู้ชอบดื่ม "ชา" ไม่ใช่แค่ดื่มเท่านั้น แต่ดีต่อสุขภาพ

นำเสนอเมื่อ : 31 ม.ค. 2555

เดลีเมลออนไลน์รายงานผลวิจัยของนักวิทยาศาสตร์จากมหาวิทยาลัยเวสเทิร์นออสเตรเลีย พบว่าการดื่มชา 3 ถ้วยต่อวันช่วยลดความดันเลือด

อย่างไรก็ตาม การวิจัยนี้ทำการทดลองกับผู้ที่ดื่มน้ำเท่านั้น ส่วนผู้ที่ดื่มชาจนถึงไม่สามารถยืนยันผลได้

ชาเป็นเครื่องดื่มยอดนิยมลำดับ 2 รองจากน้ำเปล่า ในชาเต็มไปด้วยสารโพลีฟีนอลที่มีฤทธิ์ช่วยต้านอนุมูลอิสระ

นอกจากนี้ยังผลการศึกษานี้ของมหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ดพบว่ามันยัง **ช่วยเสริมภูมิคุ้มกันได้อีกด้วย**

ขณะที่นักวิจัยได้พบหลักฐานเพิ่มเติมว่ามันดีต่อสุขภาพหัวใจ

ผู้นำการวิจัย ศาสตราจารย์ ดร.โจนาธาน ฮอดจสัน กล่าวว่า "มีการพูดถึงว่าชาส่งผลดีต่อสุขภาพหัวใจกันมาแล้ว แต่นี่คือการค้นพบที่สำคัญเพราะนี่จะเป็นผลพิสูจน์การเชื่อมโยงระหว่างชาเป็นปัจจัยเสี่ยงสำคัญของการเกิดโรคหัวใจ"

การวัดความดันประกอบด้วยค่าตัวเลข 2 ค่า ค่าแรกคือค่าที่หัวใจบีบตัว ค่าที่ 2 คือค่าที่หัวใจคลายตัว ในการศึกษากลุ่มขนาดเล็ก มีผู้เข้าร่วมเป็นชาวออสเตรเลีย 95 คน อายุระหว่าง 35-75 ปี ส่วนหนึ่งดื่มชาดำวันละ 3 แก้ว อีกส่วนดื่มเครื่องดื่มที่มีรสชาติ สี กลิ่น และมีคาเฟอีนเหมือนชาดำ แต่ไม่มีส่วนผสมจากใบชา

หลังจากนั้นอีก 6 เดือน พบว่า ผู้ที่ดื่ม **ชาดำหลอก** และผู้ที่ดื่ม **ชาดำจริง** ผู้ที่ดื่มชาดำจริงจะมีความดันเลือดลดลงระหว่าง 2-3 มิลลิเมตรปรอท นักวิจัยที่ทำการทดลองเชื่อว่าความดันที่ลดลง 2-3 มิลลิเมตรปรอท จะนำไปสู่ ค่าความดันที่ลดลง 10 เปอร์เซ็นต์ของคนที่มีความดันสูงและโรคหัวใจ

ดร.ฮอดจสันเขียนไว้ว่า การทดลองนี้อาสาสมัครส่วนใหญ่มีค่าความดันเลือดปกติ ที่สามารถนำไปใช้ในบุคคลที่มีความเสี่ยงของความดันเลือดเพิ่มขึ้นได้

เขาเพิ่มเติมว่า "การวิจัยเป็นสิ่งจำเป็นเพื่อจะได้เข้าใจว่าชาลดความดันเลือดได้อย่างไรให้ดีขึ้น ถึงแม้ว่าการศึกษาที่ผ่านมาจะเชื่อมโยงระหว่างสุขภาพของหลอดเลือดที่ดีขึ้นกับการดื่มชาก็ตาม" การศึกษานี้ถูกเผยแพร่ในเอกสารอายุรกรรม

ทางด้าน เทเรซี ปาร์คเกอร์ นักโภชนาการสุขภาพหัวใจของสถาบันหัวใจแห่งอังกฤษ กล่าวกับเดลีเมลออนไลน์ว่า "มันสำคัญที่จะเข้าใจว่าเราไม่ได้เป็นอาหารที่ไร้ประโยชน์หรือเป็นเพียงไลฟ์สไตล์เท่านั้น มีผลพิสูจน์ว่ามันยังช่วยต้านอนุมูลอิสระและมีประโยชน์ต่อหัวใจ การวิจัยเพิ่มขึ้นเป็นสิ่งจำเป็นที่จะทำให้เข้าใจวิธีการลดความดันเลือดของชา"

แต่ในขณะนี้การลดแอลกอฮอล์ งดกินรสเค็มจัด กินผักผลไม้และออกกำลังกายจะช่วยลดความดันเลือดได้ ซึ่งเป็นที่ยอมรับอย่างดีในปัจจุบันนี้

ขอบคุณที่มาจาก [ประชาชาติธุรกิจออนไลน์](#)