ซดชา 3 ถ้วยช่วยต้านมะเร็ง ป้องกันโรคเนื้อร้ายของรังไข่สตรีได้

นำเสนอเมื่อ : 5 มี.ค. 2552

การศึกษา 2 เรื่องด้วยกัน ทำให้ได้พบวิธีง่ายๆในการรักษาสุขภาพร่างกาย

นักวิทยาศาสตร์ของสมาคมโรคหัวใจอเมริกัน ได้นำรายงานการศึกษาทั่วโลกด้วยกันรวม 10 เรื่องมาวิเคราะห์ และทำให้รู้ว่า การดื่มชาสามารถจะลดความดันโลหิตลงได้ เพราะมีสารคาเทชินที่มีคุณสมบัติเป็นตัวต้านอนุมูลอิสระ เพียงแต่ดื่มชาประจำวันละ 3 ถ้วย จะช่วยลดความเสี่ยงที่เส้นเลือดสมองตันได้ถึงร้อยละ 21

ดร.จูลี่ เรน ผู้กำกับและควบคุมด้านการแพทย์ เปิดเผยว่า “ความวิเศษของชาอยู่ที่การมีสัดส่วนของสารต่อต้านอนุมูลอิสระเหล่านี้ต่อน้ำหนักสูงมาก แม้เพียงชาถ้วยเล็กๆถ้วยเดียว ก็มีสัดส่วนของสารต่อต้านอนุมูลอิสระ ซึ่งบำรุงสุขภาพอยู่สูงจริงๆ”

วารสารวิชาการ “โรคมะเร็งของสตรี” ราย งานว่า “การดื่มชาวันละแค่ 2 ถ้วย จะช่วยลดโอกาสเสี่ยงของการเป็นมะเร็งรังไข่ลงได้ถึง 1 ใน 3”

อย่างไรก็ดี รายงานกล่าวว่า การดื่มมากน้อยเท่าไรยังไม่สู้สำคัญเท่ากับการชงชาให้เป็นอย่างน้อยต้องให้นานไม่ต่ำกว่า 3 นาที เพื่อให้มันได้คาย สารต่อต้านอนุมูลอิสระออกมาได้ปริมาณมากที่สุด.

ขอบคุณที่มาจาก **หนังสือพิมพ์ไทยรัฐ**