

## ชะลอชรา..น้ำชาช่วยได้..

นำเสนอเมื่อ : 26 มี.ค. 2552

## ดื่มน้ำชาวันละ 4 ถ้วย..

ช่วยชะลอโรค..ชะลอชรา..✖



✖ นักวิจัยพบว่า “น้ำชา” ซึ่งจัดว่าเป็นเครื่องดื่ม ประจำชาติของชาวเมืองผู้ดีอังกฤษนั้น มีคุณประโยชน์มากกว่าน้ำเสียอีก หากดื่มมันให้ได้ถึงวันละ 4 ถ้วยหรือมากกว่านั้น

เว็บไซต์นิวอินด์เพรสส์ดอทคอม ([www.newindpress.com](http://www.newindpress.com))

รายงานว่าการดื่มน้ำชาไม่เพียงแต่จะช่วยดับกระหายเท่านั้น แต่มันยังมีประโยชน์ช่วยป้องกันโรคหัวใจและมะเร็งอีกด้วย

ก่อนหน้านี้ คนมักจะเชื่อกันว่าการดื่มน้ำชาจะทำให้ปัสสาวะบ่อย แต่จากข้อมูลของนักวิจัยกลับบอกว่า ที่จริงแล้วน้ำชาสามารถช่วยเติมน้ำในร่างกายเราได้

พร้อมกันนี้ยังพบว่าประชากรผู้สูงอายุจะไม่ค่อยดื่มน้ำกันสักเท่าไร

งานวิจัยก่อนหน้านี้แสดงให้เห็นว่าการดื่มน้ำวันละ 3 ถ้วยช่วยลดความเสี่ยงในอาการหัวใจวายลงได้ 11 เปอร์เซ็นต์ ทั้งยังมีฤทธิ์ช่วยลดปัสสาวะบางชนิดออกไปได้ รวมทั้งมะเร็งลำไส้ด้วย

ประโยชน์ด้านอื่นของการดื่มชา ก็มี เช่น ลดอาการฟันผุ และช่วยเพิ่มความแข็งแรงให้กระดูก

งานศึกษาบางชิ้นยังแนะนำด้วยว่ากาแฟเย็นในชาช่วยให้อารมณ์ดีขึ้น

กุญแจสำคัญของเรื่องนี้ขึ้นอยู่กับที่สารต้านอนุมูลอิสระ ชื่อฟลาโวนอยด์ ที่เป็นส่วนประกอบสำคัญในชา มีสรรพคุณสำคัญช่วยป้องกันเซลล์ถูกทำลาย

แคร์ รี รัทซ์ตัน นักโภชนาการและนักวิจัยบอกว่า ชาอังกฤษส่วนใหญ่ดื่มน้ำชากันน้อยกว่าวันละ 3 แก้ว

ซึ่งจัดว่าต่ำกว่าเกณฑ์ “สุขภาพดี” แถมบางคนยังคิดเชื่อผิดๆ อีกว่าการดื่มน้ำชาจะยิ่งทำให้ กระหายน้ำมากขึ้น

เพราะที่จริงแล้ว น้ำชาช่วยดับกระหายมากกว่า

ทั้งยังมีหลักฐานอีกด้วยว่าการดื่มน้ำชาจะมีประโยชน์ต่อหัวใจและดีกว่าดื่มน้ำ เสียอีก

เพราะในน้ำชามีสารต้านอนุมูลอิสระช่วยป้องกันมะเร็งได้ด้วย

สำหรับคนไทยอย่างเรา เมื่อรู้ถึงคุณประโยชน์ของน้ำชาอย่างนี้แล้ว จะลองนับว่าดื่มชาครบวันละ 4 ถ้วยหรือยัง ก็คงไม่เสียหายอะไร

ด้วยรักและปรารถนาดี : ครูรัชนี้ คุณานุวัฒน์

ขอบคุณที่มาข้อมูล *content.tarad.com*



\*