

Три чашки бодрости

Пожилым людям, желающим сохранить рассудок и бодрость духа, следует отказаться от кофе и черного чая в пользу чая зеленого — с таким заявлением выступили японские ученые из Университета Тохоку.

В ходе эксперимента врачи в течение трех лет обследовали 14 тысяч пенсионеров старше 65 лет, которые каждый день пили зеленый чай. Все испытуемые были разбиты на две группы: в первой собрались те, кто выпивал в день по две чашки зеленого чая и более, во второй те, кто пил менее чашки чая в день. "Выяснилось, что в первой группе только у 7 процентов пожилых людей за три года наблюдений развилась недееспособность, тогда как во второй группе этот показатель составил 13 процентов,— говорит профессор Ясутака Томата.— Также любители чая меньше жаловались на тяготы жизни и на необходимость выполнять рутинные дела, а во время обеда они старались есть самые разнообразные продукты — рыбу, овощи и фрукты". Как установил профессор Томата, три-четыре чашки зеленого чая в день снижают риск старческого маразма почти на 25 процентов.

👍 [Порекомендовать текст](#)

Поделиться в соцсетях:

Также читайте эксклюзивную информацию в соцсетях:

- [Телеграм](#)
- [ВКонтакте](#)

Связаться с редакцией Бабра:
newsbabr@gmail.com

НАПИСАТЬ ГЛАВРЕДУ:

Телеграм: [@babr24_link_bot](#)
Эл.почта: newsbabr@gmail.com

ЗАКАЗАТЬ РАССЛЕДОВАНИЕ:

эл.почта: bratska.net.net@gmail.com

КОНТАКТЫ

Бурятия и Монголия: Станислав Цырь
Телеграм: [@bur24_link_bot](#)
эл.почта: bur.babr@gmail.com

Иркутск: Анастасия Суворова
Телеграм: [@irk24_link_bot](#)
эл.почта: irkbabr24@gmail.com

Красноярск: Ирина Манская
Телеграм: [@kras24_link_bot](#)
эл.почта: krsyar.babr@gmail.com

Новосибирск: Алина Обская

Телеграм: @nsk24_link_bot
эл.почта: nsk.babr@gmail.com

Томск: Николай Ушайкин
Телеграм: @tomsk24_link_bot
эл.почта: tomsk.babr@gmail.com

[Прислать свою новость](#)

ЗАКАЗАТЬ РАЗМЕЩЕНИЕ:

Рекламная группа "Экватор"
Телеграм: @babrobot_bot
эл.почта: eqquatoria@gmail.com

СТРАТЕГИЧЕСКОЕ СОТРУДНИЧЕСТВО:

эл.почта: babrmarket@gmail.com

[Подробнее о размещении](#)

[Отказ от ответственности](#)

[Правила перепечаток](#)

[Соглашение о франчайзинге](#)

[Что такое Бабр24](#)

[Вакансии](#)

[Статистика сайта](#)

[Архив](#)

[Календарь](#)

[Зеркала сайта](#)