

Английские учёные выяснили, как чай влияет на когнитивные способности

Учёные из Ньюкаслского университета доказали, что чай позитивно влияет на когнитивные способности людей в пожилом возрасте. Об этом сообщил интернет-журнал «Популярная механика».

Команда начала работу над исследованием в 2006 году. Учёные в течение почти пятнадцати лет наблюдали за когнитивными способностями более 1000 человек старше 85 лет. Результаты наблюдений показали, что люди, которые чаще пьют черный чай, демонстрируют лучшие психомоторные навыки, которые связывают мозг и движение. Они обладают высокой сосредоточенностью и развитым вниманием. Кроме того, пенсионеры, любящие чай, показали более высокую скорость реакции, чем пожилые люди, не употребляющие этот напиток на постоянной основе



Учёные решили не спешить с выводами, обнаружив, что лучшие результаты имеют люди, пьющие несколько чашек чая за день. Один из авторов исследования доктор Эдвард Окелло предположил, что, возможно, положительные тенденции не связаны напрямую с составом напитка.

- Навыки, которые мы наблюдаем среди пожилых людей, могут быть связаны не только со свойствами чая, но и с самим ритуалом приготовления или общения за чашкой чая со своими знакомыми, - цитируется в сообщении «Популярной механики» высказывание Окелло.

Авторы работы отмечают, что исследования и ранее выявляли целый ряд преимуществ чая для здоровья. Так, например, отмечали, что напиток снижает кровяное давление и уровень холестерина. Также он может

быть полезен при похудении, из-за чего включён во многие программы диет. Связь чая и когнитивных функций коротко исследовалась в 2017 году на базе Национального университета Сингапура. Тогда команда учёных доказала, что ежедневное чаепитие значительно снижает риск развития деменции в пожилом возрасте. Долгосрочную пользу от употребления чая в Сингапуре объяснили его активными компонентами. Чайные листья богаты веществами, обладающими противовоспалительными и антиоксидантными свойствами. Эти свойства и защищают сосуды головного мозга от поражений и предотвращают нейродегенерацию.

И сингапурские, и английские исследователи сходятся во мнении, что чай обязательно следует включать в диету пожилых людей.

Автор: Пепел © Babr24 НАУКА И ТЕХНОЛОГИИ, РАССЛЕДОВАНИЯ, ЗДОРОВЬЕ, МИР 👁 17649
04.01.2021, 10:37 📄 997

URL: <https://babr24.com/?ADE=208977> Bytes: 2219 / 2141 Версия для печати Скачать PDF

👍 [Порекомендовать текст](#)

Поделиться в соцсетях:

Также читайте эксклюзивную информацию в соцсетях:

- [Телеграм](#)

- [ВКонтакте](#)

Связаться с редакцией Бабра:

newsbabr@gmail.com

Автор текста: **Пепел**.

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: krasyar.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](#)