

О пользе и вреде зелёного чая

Японцы выяснили, что зелёный чай продлевает жизнь. Правда, за 11 лет эксперимента умер только 1% обследуемых, так что достоверность данных сомнительна. Что, впрочем, относится и к другим «вредно-полезно-пищевым» исследованиям. Тем не менее, подобные эксперименты ведутся практически в каждой стране мира.

Зеленый чай продлевает жизнь, сокращает смертность и оздоравливает сердце. К таким глубоко научным выводам пришли японские медики во главе с Шиничи Керияма из университетской школы Тохоку в Сендае, обследовав более 40 000 мужчин и женщин.

Опубликованное в Journal of the American Medical Association 11-летнее исследование выявило, что особенно целебным зеленый чай, издавна ассоциирующийся с высокой продолжительностью жизни японцев, становится в случае сердечных заболеваний. Всего несколько чашек в день – и риск заболеть какой-либо сердечно-сосудистой хворью резко снижается.

Как ни странно, напиток нисколько не спасает от рака, как предполагалось после ряда предыдущих исследований на животных.

По мнению авторов, оздоравливающий эффект зеленого чая связан с полифенолами – растительными веществами, действующими как антиоксиданты. Но как именно действуют полифенолы – пока никто не понял. Возможно, они запускают естественные антиокислительные механизмы организма или снижают активность свободных радикалов в теле, разрушающих клетки. А по одной из версий, они даже препятствуют воспалительным процессам в кровеносных сосудах.

Исследование проводилось с 1994 года на северо-востоке Японии, в области, где зеленый чай употребляет 80% населения и больше 50% выпивает от трех чашек ежедневно. Изучению подверглись люди в возрасте от 40 до 79 лет, в истории болезни которых не было инсультов, рака и болезней сердца.

Те, кто каждый день выхлебывал пять (0,5 литра) и больше чашек зеленого чая, умирали реже, чем те, кто чай любит не настолько и выпивает до чашки в день. Показатели смертности, в особенности от сердечных заболеваний, любителей зеленого чая оказались на 16% меньше за 11 лет. Причем в первые 7 лет эта цифра была еще выше – 26%.

Кардиологический эффект ярче выражен у женщин. По всей видимости, потому, что мужчины чаще курят, считают авторы.

В целом число участников исследования, которые умерли от сердечно-сосудистых заболеваний за отчетный период, вообще было крайне невелико: менее 1% в каждой категории потребления чая. Никакой связи между другими видами чая – прежде всего черным и улунг – и смертностью обнаружено не было.

Рак и болезни сердечно-сосудистой системы – две главные причины смертности во всем мире, а чай всех видов – самый распространенный напиток после воды. Японские исследователи, однако, не знают, что порекомендовать своим соотечественникам, которые в большинстве своём и без всяких рекомендаций обожают зеленый чай и постоянно его пьют.

Впрочем, японцы не одиноки в изучении пользы различных пищевых продуктов и напитков. Подобные сообщения появляются почти ежедневно. Например, за последние дни медики успели посоветовать замену антибиотиков на клюквенный сок и поедание мандаринов для защиты печени.

В ходе первого исследования сотрудникам Политехнического института Уорчестера в США удалось полностью расшифровать биохимические механизмы, лежащие в основе многочисленных благотворных качеств сока клюквы. Его способность предотвращать бактериальные инфекции и, в частности, инфекции мочевыводящих путей, известна давно.

Как оказалось, под воздействием содержащихся в клюкве танинов бактерия кишечной палочки *E. coli* меняет не только форму жгутиков, но и структуру мембраны и свою форму, превращаясь из палочки в шар. Кроме того, танины не дают *E. coli* вырабатывать вещество индол, участвующее в обмене сигналами между бактериями. В результате жизнеспособность бактерий снижается и им труднее внедряться в ткани.

Поэтому, по мнению исследователей, клюквенный сок вскоре станет незаменимым, ведь число бактерий, устойчивых к антибиотикам, постоянно растет.

А их коллеги из Японии тем временем выяснили, что мандарины снижают риск развития рака печени, вирусного гепатита, диабета и сосудистых заболеваний почти на 9%. Оздоровительные свойства фрукта объясняют высоким содержанием каротина – витамина А. В то же время, сами исследователи подчеркивают, что обследовали очень небольшую группу подопытных, и необходимо продолжение исследований.

Какие-либо общие советы по рациону выработать, таким образом, практически невозможно.

Но самым, пожалуй, излюбленным объектом такого рода исследований является кофе.

Чашка кофе может сделать человека более сговорчивым, а в некоторых случаях даже заставит его изменить собственное мнение, считают австралийские ученые из Квинслендского медицинского университета, поставившие опыт на 40 добровольцах. Выпивание четырех чашек кофе в день снижает риск цирроза печени на 80%, а диабета – на 22%, считают американские исследователи. Считается, что кофе может спровоцировать инфаркт миокарда, однако связь его с повышением артериального давления – довольно спорное утверждение.

Дело в том, что содержащийся в чайных листьях, бобах какао, семенах кофе и орехах колы кофеин, с медицинской точки зрения, является классическим стимулятором. Кофе способствует тому, что возбуждающие сигналы извне действуют на организм сильнее – учащается сердцебиение, усиленно выделяется желудочный сок, может начаться потоотделение.

Злоупотребление любым стимулятором вредно для здоровья, поэтому количество потенциальных исследований, связанных с употреблением кофе, очевидно, бесконечно.

Автор: Ольга Португалова © Газета.Ru ЗДОРОВЬЕ , МИР 👁 3349 14.09.2006, 10:19 📄 317

URL: <https://babr24.com/?ADE=32625> Bytes: 5483 / 5483 Версия для печати

 [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: 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: equatoria@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](#)