

# UỐNG CHÈ XANH ĐỂ LUÔN VUI TƯƠI

Các nhà khoa học Nhật Bản đã phát hiện thấy rằng chè xanh có thể giúp những người lớn tuổi thoát khỏi cảm giác u sầu.

Công trình nghiên cứu cho thấy: các cụ ngoài 70 tuổi không còn buồn bã nếu được uống hơn 4 chén chè xanh một ngày. Những người hay uống chè xanh cũng giảm được 44% nguy cơ mắc bệnh trầm cảm so với những người không uống quá 1 chén chè xanh/ngày.

Trong số 1.058 người tham gia thử nghiệm, có 34% nam giới và 24% nữ giới bị rối loạn tâm thần nghiêm trọng. 488 người được hỏi ý kiến thông báo rằng hàng ngày họ uống trên 4 chén chè xanh, 284 người- 2 hoặc 3 chén, còn 286 người thì uống 1 hoặc dưới 1 chén.

Tác động tích cực của chè xanh đối với tâm trạng không liên quan với địa vị xã hội và hoàn cảnh kinh tế, giới tính, chế độ dinh dưỡng, bệnh án, việc uống thuốc chống trầm cảm, việc hút thuốc và rèn luyện thể lực của những người tham gia thí nghiệm.

Các nhà khoa học cho rằng chè xanh có được tác dụng bảo vệ như trên là nhờ axit amin teanin, có tác dụng an thần.

Trong khi đó chè đen và cà phê lại không ngăn ngừa được chứng trầm cảm.

Mới đây, người ta còn nhận thấy chè xanh làm giảm nguy cơ phát triển ung thư vòm miệng (giảm 42%) và một số dạng ung thư máu (giảm 48%).