

# UỐNG CHÈ XANH RẤT CÓ LỢI CHO HỆ TUẦN HOÀN

Uống chè xanh làm cải thiện nhanh chóng chức năng nội mô của tế bào của hệ tuần hoàn.

Chè (hay trà) được liên kết với một sự giảm nguy cơ tim mạch. Sự giãn mạch tùy thuộc vào lưu lượng (Flux-Mediated Dilatation - FMD) của động mạch cánh tay có liên

Uống chè xanh làm cải thiện nhanh chóng chức năng nội mô của tế bào của hệ tuần hoàn.

Chè (hay trà) được liên kết với một sự giảm nguy cơ tim mạch. Sự giãn mạch tùy thuộc vào lưu lượng (Flux-Mediated Dilatation - FMD) của động mạch cánh tay có liên quan tới chức năng nội mô động mạch vành và là một yếu tố tiên đoán về nguy cơ tim mạch.

Một nhóm nhà nghiên cứu Hy Lạp đã theo dõi 14 người lành mạnh (tuổi trung bình 30) và không có những yếu tố nguy cơ tim mạch.

Vào 3 thời điểm khác nhau, họ đã tiêu thụ 6g chè xanh, rồi 125mg caffeine (hoặc tương đương với 6g chè), và sau cùng là nước nóng.

Các nhà nghiên cứu đã đo FMD của động mạch cánh tay gia tăng đáng kể với chè xanh, với một đỉnh cao gia tăng 3,69% sau 30 phút. Điều này không thấy với caffeine (1,72% sau 30 phút) hoặc với nước nóng.

Bác sĩ Nilolas Alexopoulos và các đồng nghiệp thuộc trường Đại học y khoa Athens cho biết, đây là lần đầu tiên người ta chứng minh rằng việc tiêu thụ chè xanh có một tác dụng dương tính ngắn hạn lên các động mạch lớn.

Một kết quả nghiên cứu trước đây đã chứng minh rằng chè xanh cho phép làm hồi phục sự loạn năng nội mô ở những người hút thuốc lá.

Các nhà nghiên cứu giải thích rằng chè xanh ít bị oxy hóa khi chế biến. Cũng như socola đen và rượu vang đỏ, những tính chất có lợi cho tim mạch của các loại chè được qui cho các flavonoides và khả năng chống oxy hóa của chúng. Sự phát triển của các nhà khoa học có ý nghĩa quan trọng về mặt lâm sàng.

Việc tiêu thụ chè được cho là có ý nghĩa với sự giảm tỉ lệ bệnh tật và tử vong tim mạch trong nhiều công trình nghiên cứu./.