

نوشیدن چای یا سایر نوشیدنی‌های کافئین‌دار چه مزایایی دارد؟

4 اسفند 1403

برخی مطالعات نشان می‌دهند که نوشیدن چای با نرخ پایین‌تر مرگ و میر و خطر ابتلا به برخی بیماری‌ها مرتبط است.

به گفته دکتر «لیانا ون» کارشناس سلامت، نوشیدن چای ممکن است فوایدی داشته باشد، چه حاوی مقدار زیادی کافئین باشد یا خیر. برخی مطالعات نشان دادند که نوشیدن چای با نرخ پایین‌تر مرگ و میر و خطر ابتلا به برخی بیماری‌ها مرتبط است.

با این وجود باید توجه داشت که این مزیت در مورد سایر نوشیدنی‌های حاوی کافئین مانند نوشیدنی‌های انرژی‌زا و نوشابه‌ها صدق نمی‌کند؛ زیرا هر مزیتی که کافئین موجود در این نوشیدنی‌ها داشته باشد، احتمالاً با تأثیرات منفی قندهای افزوده شده و سایر مواد شیمیایی بر سلامتی، خنثی می‌شود.

به گزارش یورونیوز، این متخصص تأکید دارد که به این معنا نیست که «همه باید قهوه بنوشند»؛ بلکه تأکید بر این موضوع است که اگر بزرگسالان آن را «در حد اعتدال» بنوشند، احتمالاً از فواید آن برای سلامتی بهره‌مند می‌شوند.

او تأکید دارد که همه باید از کل کافئین دریافتی خود آگاه باشند و برخی افراد به ویژه کودکان، واقعاً نباید کافئین مصرف کنند.