چای برای سلامت استخوان زنان مسن مفید است

8 بهمن 1404

یک نسخه خانگی برای زنانی که می‌خواهند هر کاری از دستشان برمی‌آید برای جلوگیری از شکستگی لگن انجام دهند، آورده شده است: چای بنوشید، نه قهوه.

یک مطالعه ده ساله روی زنان مسن نشان داد که مصرف‌کنندگان چای استخوان‌های کمی قوی‌تری نسبت به همتایان مصرف‌کننده قهوه خود دارند.

«انو لیو»، یکی از رهبران مطالعه و مدرس دانشکده پزشکی و بهداشت عمومی در دانشگاه فلیندرز استرالیا، گفت: «حتی پیشرفت‌های کوچک در تراکم استخوان می‌تواند به شکستگی‌های کمتر در گروه‌های بزرگ منجر شود.»

این مطالعه شامل نزدیک به ۱۰ هزار زن مسن بود که به مدت ۱۰ سال تحت نظر بودند تا تغییرات تراکم مواد معدنی استخوان (BMD) در بین کسانی که قهوه یا چای می‌نوشیدند، مقایسه شود. BMD یک نشانگر کلیدی است که برای سنجش خطر بیماری پوکی استخوان استفاده می‌شود.

نتیجه: در حالی که نوشیدن متعادل قهوه هیچ آسیبی به همراه نداشت، زنانی که بیش از پنج فنجان در روز قهوه می‌نوشیدند، تراکم استخوان کمتری داشتند.

لیو در یک نشست خبری گفت: «اگرچه نوشیدن متعادل قهوه بی‌خطر به نظر می‌رسد، اما مصرف بسیار زیاد آن ممکن است ایده‌آل نباشد، به خصوص برای زنانی که الکل می‌نوشند.»

در مجموع، از هر ۳ زن بالای ۵۰ سال، ۱ نفر مبتلا به پوکی استخوان است، بیماری‌ای که سالانه منجر به میلیون‌ها شکستگی می‌شود.

از آنجا که میلیاردها نفر قهوه یا چای را بخشی از برنامه روزمره خود قرار می‌دهند، محققان گفتند که درک چگونگی تأثیر این نوشیدنی‌ها بر استخوان‌ها مهم است.

آنها خاطرنشان کردند که مطالعات قبلی نتایج متناقضی به همراه داشته است و تعداد کمی از آنها این تعداد زن را در طول یک دهه کامل دنبال کرده‌اند.

در طول دوره مطالعه، شرکت‌کنندگان میزان مصرف چای و قهوه خود را گزارش کردند و از تصویربرداری برای ارزیابی تراکم استخوان آنها استفاده شد.

نتیجه: افرادی که چای می‌نوشیدند، تراکم استخوان در ناحیه لگنشان کمی بیشتر از افرادی بود که چای

نمی‌نوشیدند.

محققان اذعان کردند که این افزایش اندک بود، اما افزودند که از نظر آماری معنادار است. به همین دلیل، وقتی سلامت یک جمعیت بزرگ در نظر گرفته می‌شود، ممکن است مهم باشد.

نتایج در مورد قهوه متناقض بود. این مطالعه نشان داد که دو یا سه فنجان قهوه در روز هیچ آسیبی به ظاهر وارد نمی‌کند. اما محققان هشدار دادند که سطوح بسیار بالای آن می‌تواند بر استحکام استخوان تأثیر منفی بگذارد. در همین حال، به نظر می‌رسد چای در زنان چاق فواید قوی‌تری دارد.

«رایان لیو»، عضو تیم تحقیق، گفت: «چای سرشار از ترکیباتی به نام کاتچین است که ممکن است به کاهش سرعت تحلیل استخوان و تحریک به تشکیل استخوان کمک کند.»

لیو در یک بیانیه خبری گفت: «در مقابل، در مطالعات آزمایشگاهی نشان داده شده است که محتوای کافئین قهوه در جذب کلسیم و متابولیسم استخوان اختلال ایجاد می‌کند.»

وی افزود که این اثرات اندک هستند و افزودن شیر به جبران آنها کمک می‌کند.

لیو گفت: «این یافته‌ها به این معنی نیست که زنان باید قهوه را کنار بگذارند یا شروع به نوشیدن چای در مقادیر زیاد کنند.»

او گفت: «اگرچه کلسیم و ویتامین D همچنان سنگ بنای سلامت استخوان هستند، اما آنچه در فنجان شما وجود دارد نیز می‌تواند نقش داشته باشد. برای زنان مسن‌تر، لذت بردن از یک فنجان چای روزانه ممکن است چیزی بیش از یک مراسم آرامش‌بخش باشد؛ این موضوع می‌تواند گامی کوچک به سوی استخوان‌های قوی‌تر باشد.»