

Kolejny dowód na to, że warto pić zieloną herbatę

Zielona herbata pozwala dłużej cieszyć się sprawnością fizyczną w podeszłym wieku.

Naukowcy japońscy odkryli, że osoby starsze, które regularnie piją zieloną herbatę, pozostają aktywnie fizyczni znacznie dłużej, niż ich rówieśnicy. Czarna herbata i kawa nie mają wpływu na sprawność.

Badania na grupie prawie 14 tysięcy kobiet i mężczyzn powyżej 65. roku życia wykazały, że w przypadku osób wypijających co najmniej 5 filiżanek zielonej herbaty dziennie prawdopodobieństwo występowania niesprawności ruchowej było aż o 33 procent niższe, niż w grupach pijących mniejsze ilości tego napoju.

Autorzy badania nie są pewni, które właściwości zielonej herbaty zapewniają osobom starszym lepszą kondycję fizyczną, ale może to być zasługa chociażby wysokiego stężenia polifenoli, czyli substancji pochodzenia roślinnego, które obniżają poziom cholesterolu i chronią DNA przed uszkodzeniami.