

Günde 20 bardak çay içerseniz ne olur?.

Çay hakkında sürekli bir bilgi ortaya atılıyor. Yapılan araştırmaların bazıları çayın sağlıklı, bazıları ise çayın kansızlığa neden olduğunu belirtiyor. Ancak Japon bilim adamlarının yaptığı araştırma sonuçları bir hayli şaşırtıcı..

Yayın Tarihi : 10 Kasım 2018 Cumartesi (oluşturma : 2/23/2019)

Japon bilim adamlarının yaptığı açıklama çay ile ilgili çok çarpıcı bir gerçeği ortaya çıkardı.

İşte günde 20 çay içmenin sağlığınıza olan o etkisi...

Çayın her türlü hazımsızlık, mide ağrısı, cilt kuruluğu ve öksürüğe iyi geldiği biliniyordu.

Göz maskesi olarak kullanılırsa da kanlanmaya ve ağırlaşmış göz kapaklarına iyi geliyordu..

Japon bilim adamlarının yaptığı açıklamaya göre siyah çay içerisindeki antioksidantlar özellikle ileri yaşlarda oluşan kemik zayıflaması önüyor.

Osteoporoz adı verilen ve yaşı ilerlemiş insanlarda görülen kemik kaybı ve zayıflaması olarak tanımlanan hastalığa karşı siyah çay içmenin faydalı olduğu söylendi..

Osaka Üniversitesi'nde yapılan ve Keizo Nishikawa tarafından yönetilen araştırmada siyah çayda theaflavin-3 denilen bir antioksidant maddenin kemik dokusuna zarar veren metiltransferas adlı enzimi yok ettiği ve bu şekilde kemiklerin dokusunun güçlü kaldığı tespit edildi.

Japon bilim adamlarının açıklamasına göre fark edilebilir bir gelişme meydana gelmesi için 60 kilo olan bir yetişkinin kemik dokusunu güçlendirmek için üç gün içerisinde 60 fincan çay içmesi gerekiyor..

Kaynak: Ahaber

[Bu dökümanı orjinal adreste göster](#)

Günde 20 bardak çay içerseniz ne olur?.