

5 أكواب من الشاي يومياً يحسن التركيز لدى كبار السن



وفي الدراسة، تبين أن شاربي الشاي الذين يتناولون أكثر من خمسة أكواب في اليوم، أكثر تركيزاً بالعموم. وأظهروا أيضاً مهارات نفسية حركية أفضل - تلك التي تربط الدماغ بالحركة.

وفي الاختبارات، أظهروا دقة وسرعة رد فعل أفضل يمكن أن تساعد في الأنشطة اليومية، مثل إكمال بانوراما أو الخياطة أو قيادة السيارة.

وأظهرت الأبحاث السابقة أن الشاي له فوائد صحية، بما في ذلك خفض ضغط الدم والكوليسترول، وقد يساعد في إنقاص الوزن.

وقال الباحث الدكتور إدوارد أوكيلو، في مركز أبحاث التغذية البشرية بجامعة نيوكاسل: "المهارات التي نراها محفوظة في هذه المجموعة من كبار السن، قد لا تكون فقط بسبب المركبات الموجودة في الشاي، ولكن قد تكون أيضاً طقوس صنع إبريق من الشاي أو مشاركة محادثة على فنجان شاي".

ودرس الباحثون عادات شرب الشاي لأولئك الذين تزيد أعمارهم عن 85 عاما ، والذين يعيشون في منازلهم أو في أماكن إقامة مدعومة ، ووجدوا أن أولئك الذين شربوا أكثر من خمسة أكواب من الشاي يوميا - مع الحليب أو بدونه - كان أداءهم أفضل في بعض الاختبارات المعرفية .

واستخدموا بيانات من الدراسة الرائدة في نيوكاسل، التي شملت أكثر من 1000 شخص تزيد أعمارهم عن 85 عاما من نيوكاسل وشمال تينيسايد .

وتقوم ممرضات الأبحاث بجمع المعلومات من خلال زيارة المشاركين في منازلهم لاستكمال التقييم الصحي المكون من استبيانات وقياسات واختبارات وظيفية واختبار دم أثناء الصيام .

وعند فحص استهلاك الشاي الأسود، *sinensis Camellia*، كان الباحثون يبحثون عن دليل على أنه يحمي من التدهور المعرفي .

ووجدوا أن ارتفاع استهلاك الشاي كان مرتبطا بشكل ملحوظ بمهارات انتباه أفضل، وسرعة نفسية في المهام المعقدة .

لكنهم لم يجدوا أي ارتباط بين استهلاك الشاي والقياسات العامة للذاكرة أو الأداء في مهام السرعة البسيطة .

ويقترح الباحثون أن النتائج تعني أنه يجب اعتبار الشاي الأسود كشيء قديم جدا في أي نظام غذائي يهدف إلى تحسين الانتباه والسرعة الحركية .

المصدر : فيسبوك