

Ученые проанализировали данные 25 исследований, в которых изучалась связь между чаем и артериальным давлением. Они обнаружили: небольшое количество чая не влияет на кровяное давление. А вот долгосрочное употребление этого напитка (в течение 12 недель и более), как оказалось, очень полезно для здоровья, передает Science World Report.



У людей, которые пили чай в течение как минимум трех месяцев, систолическое артериальное давление снизилось на 2,6 миллиметра ртутного столба, а диастолическое - на 2,2 миллиметра ртутного столба. По словам ученых, даже столь небольшое снижение давления положительно влияет на здоровье сердца. Падение систолического давления на 2,6 миллиметра ртутного столба уменьшало риск развития инсульта на 8%, смертность от ишемической болезни сердца - на 5% и смертность в целом - на 4%.

Полезнее всего был зеленый чай. Сразу за ним следовал черный. Несмотря на выявленную связь, исследователи не смогли определить оптимальное количество чашек. Однако предыдущие исследования показали: нужно регулярно пить 3-4 чашки в день.