



Новости современной медицинской науки

Заболевание глаз можно предотвратить, принимая зелёный чай



- Употребление **зелёного чая** помогает предотвратить **заболевания глаз**, утверждают учёные из Китайского университета Гонконга и Гонконгской глазной больницы.

Специалисты провели эксперименты на крысах и выяснили, что благотворное влияние на глаза оказывают катехины, содержащиеся в **зелёном чае**. В число этих мощных антиоксидантов входят витамин С, витамин Е, лютеин и зеаксантин.

Оказывается, после чашки **зелёного чая** катехины передаются из желудка в ткани глаз и защищают их от окислительного стресса, то есть повреждения клеток из-за окисления. Как следствие, человек, предпочитающий этот напиток, надёжно защищён от глаукомы и других распространённых заболеваний глаз. Рекомендуемая дневная норма напитка не должна превышать 1 200 миллилитров.

Напомним также, что **зелёный чай** способен защитить от **рака ротовой полости**. Кроме того, напиток может снизить риск развития некоторых видов рака крови.

Впрочем, есть и учёные, не уверенные в антираковых свойствах зелёного чая. Обзор 51 исследования показал, что **зелёный чай** способен помочь в борьбе с раком печени, груди и простаты. Однако употребление этого напитка нередко увеличивает риск развития рака мочевого пузыря.
