Новости современной медицинской науки

Заболование глаз можно предотвратить, принимая зеленый 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 защищен 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.