

# Minum teh boleh kurangkan risiko nyanyuk: Kajian NUS

SATU kajian yang dijalankan Universiti Nasional Singapura (NUS) melibatkan hampir 1,000 warga emas Cina mendapati mereka yang meminum teh biasa mempunyai kemungkinan tipis mengalami demensia dalam jangka masa panjang.

Penyelidik mendapati bahawa secara keseluruhan, mereka yang meminum sekurang-kurangnya satu cawan teh setiap hari mempunyai 61 peratus risiko lebih rendah terkena kemerosotan kognitif berbanding dengan mereka yang tidak.

Antara mereka yang secara genetik terdedah kepada penyakit Alzheimer, meminum teh menurunkan risiko mereka menghidap penyakit ini sebanyak 86 peratus.

Jenis teh, termasuk teh hijau atau teh oolong, tidak

penting, dan walaupun kajian itu hanya melibatkan golongan penduduk Cina, keputusannya juga mampu digunakan untuk kumpulan etnik lain, kata Penolong Profesor Feng Lei, yang berasal daripada jabatan psikologi perubatan Sekolah Perubatan Yong Loo Lin.

Profesor Feng memberitahu akhbar *The Straits Times* baru-baru ini bahawa teh mengandungi bahan kimia yang mempunyai ciri-ciri antiradang dan antioksidan yang boleh membantu dalam melindungi otak daripada penyakit demensia.

“Data yang dikumpulkan daripada kajian kami menunjukkan bahawa meminum teh setiap hari boleh mengurangkan risiko seseorang menghidap penyakit neurokognitif dalam kehidupan menjelang usia senja,” katanya.