

ஞாபக மறதியைக் குறைக்கும் தேநீர்

தேநீர் குடித்தால் ஞாபக மறதி உண்டாவதை 61 விழுக்காடு வரைத் தவிர்க்கலாம் என்று ஆய்வில் கண்டறியப்பட்டுள்ளது.

தினமும் ஒரு கோப்பை தேநீர் அருந்துவது வயது மூப்பு காரணமாக ஏற்படும் ஞாபக மறதியைத் பாதிக்கக் குறைக்கும் என்று சிங்கப்பூர் தேசிய பல்கலைக்கழகத்தின் ஆய்வு ஒன்று தெரிவிக்கிறது.

“தேநீர் இலையில் இருக்கும் ஆண்டிஆக்ஸிடன்ஸ், உயிரியக்க பண்புகள் மூளையில் ஏற்படக்கூடிய இரத்த நாள சிதைவு, நரம்பு சிதைவு போன்றவற்றில் இருந்து மூளையை பாதுகாக்கிறது,” என்று கூறினார் அந்த ஆய்வை வழி நடத்திய மருத்துவர் ஃபெங் லீ.

இவர் சிங்கப்பூர் தேசிய பல்கலைக்கழகத்தின் யோங் லோ லிங் மருத்துவப் பள்ளியின் உளவியல் துறையைச் சேர்ந்தவர்.

கடந்த பல ஆண்டுகளாக, 55 வயதுக்கு மேற்பட்ட 957 சீனர் களிடையே இந்த ஆய்வு மேற்கொள்ளப்பட்டுள்ளது.

ஆனால், இந்த ஆய்வு முடிவு அனைத்து இனத்தவருக்கும் ஏற்றதாக இருக்கும் என்று



ஆராய்ச்சியாளர்கள் வெளியிட்ட செய்திக்குறிப்பில் தெரிவிக்கப்பட்டுள்ளது.

கறுப்பு, பச்சை அல்லது ஒலாங் என எந்த தேநீராக இருந்தாலும் பரவாயில்லை. ஆனால் அதன் மூலப்பொருள் தேநீர் இலையாக இருக்க வேண்டும் என்கிறது ஆய்வு.

“அதிக விலையற்ற தேநீரை தினம் அருந்துவதை வாழ்க்கை முறையாக கொண்டால், வயது மூப்பினால் ஏற்படுக்கூடிய ஞாபக மறதியைக் குறைக்கலாம்,” என்றார் ஃபெங்.

தினமும் குறைந்தது ஒரு கோப்பை தேநீர் குடித்தால், ஞாபக மறதி உண்டாவதை 61 விழுக்காடு தவிர்க்கலாம் என்று அந்த ஆய்வில் கண்டறியப்பட்டுள்ளது.

பரம்பரை காரணமாக ஞாபக மறதியால் பாதிக்கப்படலாம் என்பவர்கள் தினம் தேநீர் அருந்தினால், ஞாபக மறதியை 86 விழுக்காடு வரை தவிர்க்கலாம்.

கடந்த 2015ஆம் ஆண்டு வெளியிடப்பட்ட தகவலின்படி, 60 வயதிற்கும் மேற்பட்டவர்களில் 10ல் ஒருவர் ஞாபக மறதியால் பாதிக்கப்பட்டிருந்ததாக தெரிவிக்கப்பட்டது.

அவ்வாண்டு சுமார் 40,000 பேர் ஞாபக மறதி நோயால் பாதிக்கப்பட்டிருந்ததாகவும் 2020ஆம் ஆண்டிற்குள் அந்த எண்ணிக்கை 53,000 எனவும் 2050ஆம் ஆண்டிற்குள் 187,000 எனவும் உயரும் என்றும் அதில் தெரிவிக்கப்பட்டிருந்தது.