

عنوان مقاله:

تأثیر مصرف چای بر خطر شکستگی ناشی از پوکی استخوان در سالمندی

محل انتشار:

همایش علمی دانشجویان علوم تغذیه (سال: 1395)

تعداد صفحات اصل مقاله: 1

نویسندگان:

فاطمه سادات احمدی - دانشجوی کارشناسی گروه علوم تغذیه، دانشکده علوم پزشکی واحد علوم و تحقیقات تهران دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران

لیلا نظری - دانشجوی کارشناسی گروه علوم تغذیه، دانشکده علوم پزشکی واحد علوم و تحقیقات تهران دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران

خلاصه مقاله:

مقدمه: در مورد نقش چای در پوکی استخوان مطالعات متعددی انجام شده است که در بسیاری از آن ها نتایج ضد و نقیضی گزارش شده است. این متاآنالیز با هدف بررسی تأثیر مصرف چای بر روی خطر شکستگی استخوان انجام شده است. چای بیشترین نوشیدنی مصرفی سراسر جهان است و به علت اثرات آنتی اکسیدانی قابل ملاحظه، نقش در آزادسازی رادیکال های آزاد، پیشگیری از سرطان، آرتریت روماتوئید، بیماری قلبی عروقی، دارا بودن مقادیر بالای فلوراید، فلاونوئید، فیتواستروژن که روی ماده معدنی استخوان موثر است، تحت بررسی و مطالعه قرار گرفته است. روش: این مقاله بصورت مروری با استفاده از منابع پایگاه های اطلاعاتی Pubmed و SID تهیه شده (1980 تاکنون) با حذف مقالات نامربوط، مقالاتی که به روش متاآنالیز مطالعات مشاهده ای بود انتخاب و بررسی شد. یافته ها: چای یکی از منابع غنی فیتواستروژن و فلوراید است که هر دو میتوانند در حفظ ماده معدنی استخوان کمک کنند. در مطالعات نشان داده شده افرادی که چای را به صورت عادت برای 6-10 سال استفاده کرده اند، دانسیته استخوان بیشتری در مهره کمری نسبت به آن ها که مصرف نمی کردند دارند. در مواردیکه طول مدت مصرف بیش از 10 سال بوده میزان دانسیته استخوانی در تمام بدن بیش از گروه بدون سابقه مصرف چای بوده است. نتیجه گیری: چای به عنوان نوشیدنی رایج علاوه بر اثرات آنتی اکسیدانی فراوان ناشی از دارا بودن مقادیر بالای فلاونوئید و پلی فنول ها، میتواند خطر شکستگی استخوان ناشی از پوکی استخوان را کاهش دهد.

کلمات کلیدی:

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/474773>

