

TEE TOIME KARDIOVASKULAARSÜSTEEMILE

Uuringute andmetel mõjutavad tees olevad antioksidandid kõrge rasvasisaldusega toidu söömise järgselt veresooni.

University of Maryland Medical Center kardioloogide andmetel võib musta või rohelise tee joomine vähendada kõrge rasvasisaldusega toidu söömise järgselt tekkivat potentsiaalset kahjulikku veresoonte konstriksiooni (veresoonte ahenemist).

Nende sel kuul Atlantas toimunud *American College of Cardiologists* teaduslikul sessioonil ettekantud uuring näitas, et antioksidantide rikkad toidud ja joogid võivad aidata vältida südamehaigusi. "Rasvarikka toidu söömine võib põhjustada veresoontes keemilise ahelreaktsiooni, mille tulemusel võib nende dilatatsiooni(laienemis-)võime ajutiselt kahjustuda – vasodilatatsioon on normaalne reaktsioon suurenenud verevoolule. Tundub, et antioksidandid väldivad seda ahelreaktsiooni", ütles Marylandi Ülikooli Meditsiinikeskuse kardioloog dr Mary Corretti, uuringujuht. "Meie uuring näitas, et teejoomine vähendab rasvarohke toidu kahjustavat mõju veresoonte talitlusele", ütles Dr Corretti, kes on ka *associate professor of Medicine at the University of Maryland School of Medicine*.

Antioksidandid kaitsevad rakke organismis hapniku metabolismi või kasutuse käigus tekkinud potentsiaalselt kahjulike kaasproduktide eest. Antioksidandid võivad vähendada mõnede vähivormide, südamehaiguste ja insuldi riski. Tee sisaldab flavonoid antioksidante. Eelnevad dr Corretti ja ta kaastöötajate poolt tehtud uuringud näitasid, et C- ja E vitamiinid – mõlemad on antioksidandid- sissevõetuna koos rasvase toiduga võivad parandada arterite dilateerumise (laienemis-)võimet.

Antud uuringus osales 30 tervet mittersuitsetavat täiskasvanud vabatahtlikku vanuses 20 -55. Vabatahtlikud sõid kolm korda 900 kalorse kiirtoidu, mis sisaldas 50 g rasva. Iga toidukorra ajal jõid nad tassi (240 cc) jooki – kas jäist musta teed, jäist rohelist teed või tassi jäist teesarnast vedelikku. Vabatahtlikeks olid teed harva joovad isikud.

Marylandi Ülikooli meeskond kasutas mitteinvasiivset tehnikat, mida valdas perfektselt: ultraheli abil teostati mõõtmised käsivarre arteril enne ja 3 tundi pärast sööki ja teed. Õlavarrel peatati täispuhutud vererõhumõõtmise manseti abil ajutiselt verevool. Normaalselt peaks manseti eemaldamise järgselt vastuseks kiirele verevoolule arterisse tagasi veresoone laiinema.

"Dilatatsioonivõime (võime laieneda) on veresoone tervise marker. Isegi lühiaegne veresoone dilatatsioonivõime vähenemine võib suurendada südame ataki riski", ütles dr Corretti. Ta lisas, et kuigi on tegemist esialgsete vaatlusandmetega, "näitavad need, et kuidas ja missugustes kombinatsioonides me sööme, võib oluliselt mõjutada meie üldist südame tervist".

Uuringu teostajate gruppi kuulusid ka Yeymi De Leon, Charles Mangano R.D., M.S., Gary Plotnick M.D. ja Robert Vogel, M.D Marylandi Ülikooli Meditsiinikeskusest ja Marylandi Ülikooli Meditsiinikoolist.

Uuringut toetasid Unilever/Best Foods fondid.

Allikas: Black and Green Tea May Prevent Cardiovascular Disease
University of Maryland Medical Center
www.umm.edu (veebilehte viimati uuendatud 21.03.2008)