



Home » Здоров'я » Зморшок може стати менше: який популярний напій радять пити щодня

Зморшок може стати менше: який популярний напій радять пити щодня

ДМИТРУК АНДРІЙ — 20 Травня 2026, 14:13 1 Min Read — ЗДОРОВ'Я



Важливі новини щодня — додайте «Експерт» в улюблені джерела Google

Дослідники заявили, що щоденне вживання трьох чашок чаю може допомогти уповільнити процеси старіння та зменшити появу зморшок. Найбільшу користь пов'язують із поліфенолами та антиоксидантами, які містяться у напої.

Про це повідомляє [Mirror](#).

Результати дослідження показали, що оптимальною кількістю для можливого ефекту проти старіння є приблизно три чашки чаю або шість-вісім грамів чайного листа на день.

За словами дослідників, чорний чай позитивно впливає на здоров'я кишківника, серця та мозку. Водночас поліфеноли у складі чаю можуть допомагати сповільнювати вікові зміни в організмі.

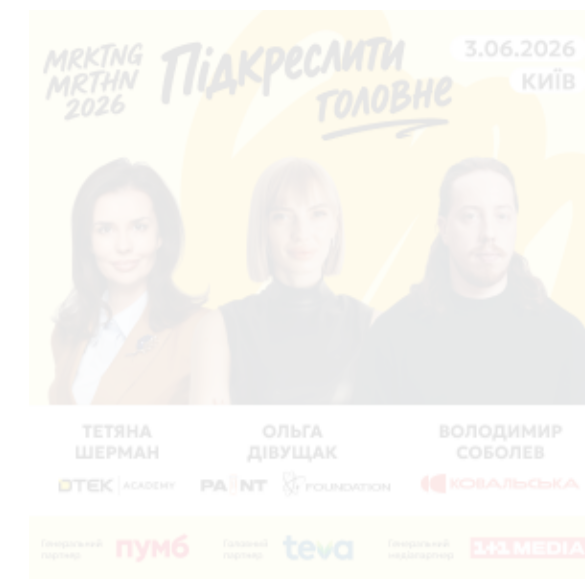
«Автори дослідження заявили, що зв'язок між впливом та реакцією показав, що вживання приблизно трьох чашок чаю або шести-восьми грамів чайного листа на день може забезпечити найбільш очевидні переваги проти старіння», — йдеться у повідомленні.

Дослідники пояснюють, що біоактивні речовини та поліфеноли впливають на кишківник, а також можуть бути пов'язані зі змінами в метаболізмі, імунитеті та когнітивних функціях.

Також чай містить антиоксиданти, які допомагають захищати шкіру від пошкоджень та можуть уповільнювати процеси старіння.

При цьому автори дослідження не назвали конкретний сорт чаю найкориснішим. Водночас вони помітили незначну різницю між любителями чорного чаю у Великій Британії та зеленого чаю в Китаї.

Читайте ЕКСПЕРТ у Google News

Помітили помилку у матеріалі? Повідомте редакцію: corrections@expert.in.ua

ОСТАННІ НОВИНИ

СЬОГОДНІ

14:13 Зморшок може стати менше: який популярний напій радять пити щодня

14:06 Не лише дешевше: які консервовані овочі дієтологи радять замість свіжих

13:55 Павук із людським «обличчям»: вчені натрапили на дивну знахідку в Гімалаях

13:46 Пасинок Медведчука осів у Москві: елітна квартира, бізнес у «ДНР» і розкішне життя

13:38 Чоловік Полякової зізнався у «шлюбі за розрахунком» та проблемах із законом

13:31 Ці звички буквально «добивають» печінку: лікарі назвали головні причини раку

13:22 Instagram «зачистив» мільйони ботів: світові зірки масово втратили підписників

13:13 В Україні пом'якшили правила перетину кордону для жінок

13:05 У ПФУ попередили про важливе правило для доплат до пенсії

12:54 Мед замість цукру: як це впливає на серце, вагу і рівень глюкози

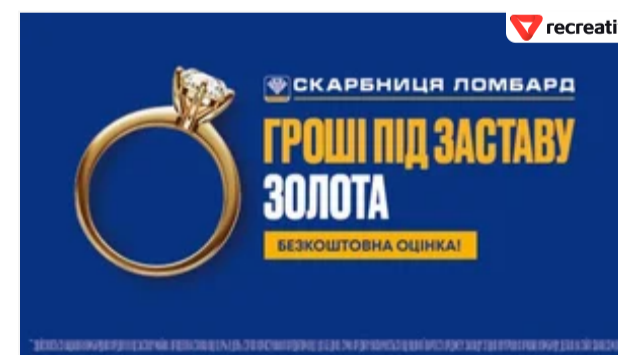
LOAD MORE



САМОЛІКУВАННЯ МОЖЕ БУТИ ШКОДИВИМ ДЛЯ ВАШОГО ЗДОРОВ'Я

Від папілом на тілі не залишайтеся і сліду!

САМОЛІКУВАННЯ МОЖЕ БУТИ ШКОДИВИМ ДЛЯ ВАШОГО ЗДОРОВ'Я

Якщо з'явилися варикозні вени або синюшні вузли, застосуйте це**Гроші під заставу золота! Безкоштовна оцінка, онлайн калькулятор**

КАТЕГОРІЇ НОВИН

Всі новини

Україна

Політика

Економіка

Світ

Стиль життя

Авто

Технології

Суспільство

Здоров'я

ІНФОРМАЦІЯ

Про проект

Автори

Редакційна політика і стандарти

Політика використання ШІ

Політика конфіденційності

Правила коментування

Контакти

ТОВ «НОВА МІДІА ГРУПА» © 2014—2026

Реєстрація R40-06871 у Реєстрі суб'єктів у сфері медіа

Адреса: 01014, м. Київ, вул. Звіринецька, 63

editor@expert.in.ua
corrections@expert.in.ua
reklama@expert.in.ua