

Teh hijau bantu kurangkan risiko serangan jantung

KOSMO 20/06/2011 M/S 36

SEKUMPULAN penyelidik mendapati bahan yang terdapat dalam teh hijau dipercayai dapat membantu mengurangkan risiko serangan jantung.

Molekul dalam teh hijau yang dikenali sebagai EGCG boleh mengikat protein yang terdapat dalam plak yang dikaitkan dengan penyakit arteri koronari.

"Sekiranya anda minum teh hijau dalam jumlah biasa, ia mungkin tidak memberi kesan," kata penyelidik bersama kajian dari Universiti Lancaster tersebut, Prof. David Middleton.

EGCG sebelum ini didapati mempengaruhi pembentukan protein yang membentuk plak dikaitkan dengan penyakit

Alzheimer.

Menerusi *Jurnal Kimia Biologi*, penyelidik di Universiti Leeds dan Universiti Lancaster menerangkan bagaimana mereka berusaha mencari kesan teh hijau pada apoA-I iaitu sejenis protein yang merupakan komponen utama yang dipanggil kolesterol baik, tetapi masih mempunyai kesan sampingan.

"Sejumlah protein wujud dengan sendirinya dan akan menjadi masalah terutama ketika kita bertambah tua," kata Middleton, sambil menambah bahawa dalam keadaan tertentu protein boleh membentuk serat halus yang membina plak dalam arteri.

KAJIAN dari Universiti Lancaster dan Universiti Leeds menemui teh hijau membantu mengurangkan risiko serangan jantung.

Gentian menghasilkan plak akan meningkatkan risiko serangan jantung dan angin ahmar.

Pasukan itu telah membru teh hijau dengan menggunakan ketuhar gelombang mikro dan selepas analisis dijalankan, EGCG teh mempunyai serat halus protein.

EGCG juga didapati boleh memecahkan gentian halus protein menjadi bentuk yang

lebih kecil, bulat dan larut dengan syarat serat asalnya terbentuk dengan adanya bahan yang serupa seperti yang terdapat di antara sel-sel dalam tubuh.

Kajian tersebut bagaimanapun menyatakan mereka yang mempunyai diet seimbang, tidak merokok dan mengamalkan gaya hidup sihat boleh mengurangkan risiko penyakit arteri koronari.