



## Grønn te - et godt valg

Grønn te inneholder en rekke naturlige konserveringsmidler, såkalte antioskydanter. De nøytraliserer stoffer som kan skade kroppen og beskytter derved mot sykdom.

Forskere har nylig oppdaget en annen egenskap ved grønn te som gjør at mus holder seg friske. Det er holdepunkter for en tilsvarende effekt hos mennesker.

Den skyldes at teen inneholder en substans som virker beroligende på et molekyl i våre celler. Molekylet kan, hvis det utsettes for tobakk, dioksiner og andre giftstoffer, gi beskjed til cellene om å dele seg ukontrollert slik at det oppstår en kreftsvulst. Substansen i grønn te ser ut til å hindre en slik utvikling.

Hvor mye og hvor ofte man må drikke grønn te for å oppnå denne beskyttelsen, gir undersøkelsen ikke svar på. Et grunnleggende prinsipp i all forskning er man mottar nye oppdagelser med både interesse og skepsis, men resultatene bør bekreftes i nye undersøkelser før man tillegger dem vekt.

I mellomtiden kan man trygt drikke grønn te. De aller fleste undersøkelser om denne drikken tyder på at det er klokt valg.

Kilde: Clinical Research in Toxicology 2003