

緑茶、紅茶、ルイボス茶で認知症予防に最も有効なのは緑茶

チャの木（茶樹）の緑茶の成分には、アルツハイマー病における記憶障害など様々な神経変性状態に対し、神経保護的な作用がある。しかし、チャの木から作られる他の種類の茶にも類似の神経保護作用があるのかはわかっていない。そこで、本研究では、アルツハイマー様疾患のラットモデルにおいて、緑茶、ルイボス茶、紅茶が記憶および海馬の酸化状態に及ぼす影響について検討した。

雄のラットに緑茶、紅茶、ルイボス茶を8週間補充した後、アミロイドβ（アルツハイマーの原因物質）の海馬内注射を行い、アルツハイマー病のラットとそうでないラットの記憶検査を行った。安楽死後に、両側海馬の酸化状態を定量化した。その結果、緑茶およびルイボス茶はアルツハイマー病ラットの記憶障害を防ぎ、緑茶のみが海馬の酸化ストレスや損傷を防いだ。

したがって、アルツハイマー病ラットモデルにおいては、チャの木の緑茶はルイボス茶や紅茶よりも神経保護に有効であることが示された。

出典：Food Research International. 2017 Oct; 100(Pt 1): 442-448.