سوودەکانی خواردنەوەی چا ئاژانە چییە؟

توژینەوەیەک دەریخستووە خواردنەوەی چا ئاژانە مەترسی تووشبوون بە شەکرەی جۆری دووەم کەم دەکات.

توژەران ئەوەیان بە دەرکەوتووە کە ئەو کەسانەی کە ئاژانە بە لایەنی کەمەوە یەک کوپ چای ئاش دەخەنەوە ئەگەری تووشبوونیان بە نەخۆشییەکە بە ئاژەی 47٪ کەمتر بە بەراورد بەو کەسانەی کە هەرگیز چای ئاشیان نەخواردەتەوە.

ئەوان دەڵێن چا یارمەتی خاڵێک دەدات باشتر کۆنترۆڵی شەکری خوێنیان بکەن بەهۆی دژە ئۆکسان و کاریگەرییەکانی بەهێزکردنی ئیخاڵە.