

دیابتی‌ها جای قرمز بنوشند

معاون طب سنتی دانشگاه علوم پزشکی البرز گفت: مصرف دم کرده چای ترش به طور معناداری نسبت به چای معمولی بر پرفشاری خون بیماران مبتلا به دیابت نوع دو موثر است.



معاون طب سنتی دانشگاه علوم پزشکی البرز گفت: مصرف دم کرده چای ترش به طور معناداری نسبت به چای معمولی بر پرفشاری خون بیماران مبتلا به دیابت نوع دو موثر است.

به گزارش انتخاب، دکتر محمد پناهی، اظهار کرد: چای ترش یا چای قرمز که به چای مکه نیز معروف است از گیاه رز چینی تهیه می‌شود که از گلبرگ و دانه‌های آن می‌توان به عنوان نوشیدنی استفاده کرد. در عهد باستان از چای سرخ به عنوان شاداب‌کننده و رفع کننده عوارض بیماری‌های قلبی استفاده می‌کردند.

وی خاطر نشان کرد: مصرف این محصول در بسیاری از فرهنگ‌ها مانند چین، مکزیک و حتی اروپا وجود دارد و در سودان و مصر به عنوان یک نوشیدنی تشریفاتی و در جشن‌های رسمی از آن استفاده می‌شود.

معاون طب سنتی دانشگاه علوم پزشکی البرز تصریح کرد: این چای یکی از نوشیدنی‌های مناسب برای کسانی است که می‌خواهند جایگزین مناسبی برای چای پیدا کنند. در میان گیاهانی که نام چای را به خود گرفته‌اند، چای قرمز یا چای ترش به علت رنگ، طعم و خاصیت ویژه‌ای که دارد جایگاه مهمی را به خود اختصاص داده است. شما می‌توانید آن را به صورت شربت با کمی عسل استفاده کنید و یا با آب سیب ترکیب کرده و خنک بنوشید. این چای را می‌توان به صورت سرد و گرم همراه مقداری قند یا نبات و حتی بدون آن به عنوان نوشیدنی رژیمی مصرف کرد.

وی خاطر نشان کرد: دم کرده این گیاه کاهش دهنده فشار خون، خنک کننده بدن، رقیق و تصفیه کننده خون، کنترل کننده کلسترول خون، اختلالات کبدی و صفراوی و همچنین آرامش بخش است و یکی از منابع غنی آهن به شمار می‌رود.

پناهی تصریح کرد: افرادی که دارای قند، چربی و فشار خون بالا هستند می‌توانند یک تا دو نوبت از چای روزانه خود را به چای قرمز اختصاص دهند و برای هر بار مصرف، پنج گرم از گلبرگ‌های چای قرمز را داخل یک فنجان ریخته و سپس آب جوش بر روی آن بریزید و سرپوشی گذاشته و صاف کرده و میل کنید. مصرف دم کرده چای ترش به طور معنی داری نسبت به چای معمولی بر پرفشاری خون بیماران مبتلا به دیابت نوع دو موثر است.