



چای سیاه در مقابل چای سبز: کدام سالم تر است؟

تمام جذابیت مصرف انواع چای به خاطر وجود نوع خاصی از آنتی اکسیدان ها به نام پلی فنول در آن است. آنتی اکسیدان ها مولکول هایی هستند که به جلوگیری از اکسیداسیون و تولید رادیکال های آزاد در بدن کمک می کنند.

تمام جذابیت مصرف انواع چای به خاطر وجود نوع خاصی از آنتی اکسیدان ها به نام پلی فنول در آن است. آنتی اکسیدان ها مولکول هایی هستند که به جلوگیری از اکسیداسیون و تولید رادیکال های آزاد در بدن کمک می کنند.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از آوای سلامت ،رادیکال های آزاد ناشی از آلودگی محیط زیست، دود سیگار و آسیب دی ان آ ایجاد شده و در ابتلا به بیماری هایی مانند سرطان بسیار موثرند.

قدرت آنتی اکسیدانی چای سبز و سیاه: اگرچه بیشتر فرض ها بر این است که چای سبز در مقایسه با چای سیاه حاوی پلی فنول یعنی آنتی اکسیدان بیشتری است، محققان آمریکایی تاکید می کنند که نباید اینطور قضاوت کرد. چای سبز، چای سیاه و سفید همگی از همان چای گیاهی به نام کاملیا سیننسیس سرچشمه گرفته اند و حاوی مقادیر مشابهی از پلی فنول ها برای جلوگیری از آسیب دی ان آ ناشی از سموم محیطی و دود توتون و تنباکو هستند.

چای سبز و جلوگیری از بیماری آلزایمر: با این حال مطالعات موسسه ملی سرطان در آمریکا نشان می دهد که علاوه بر پلی فنول ها، چای سبز منبع غنی از کاتچین شناخته شده به نام اپی گالوکاتچین گالات است. مطالعات متعددی نشان داده که این خاصیت چای سبز برای جلوگیری از بیماری های شناختی از قبیل آلزایمر و بهبود سطح حافظه بسیار مهم است.

چای سیاه و کاهش خطر ابتلا به پارکینسون: از سوی دیگر اگرچه میزان اپی گالوکاتچین گالات در چای سیاه پایین است، اما سرشار از پلی فنولی است که با نام تیافلاوین شناخته شده و به کاهش خطر ابتلا به کلسترول بالا، دیابت، بیماری پارکینسون، و بیماری های کلیوی کمک می کند. با این حال مطالعات موسسه ملی بهداشت در ایالات متحده نشان داده است که مصرف تمام انواع چای خطر ابتلا به پارکینسون را کاهش می دهد.

حفظ سلامت کلی بدن با مصرف چای سیاه و سبز: اگرچه تفاوت های زیادی در خواص سلامتی دو نوع چای سیاه و سبز وجود دارد اما با این حال، مصرف هر دو گونه سبب کاهش رشد تومور سرطانی، افزایش سوخت و ساز بدن برای کمک به کاهش وزن، بهبود پوست و قدرت استخوان، و حتی دفع بیماری های مزمن مانند سکنه مغزی، بیماری های قلبی، دیابت، و پارکینسون می شود.

چای سبز و محافظت در برابر بیماری های قلبی و سرطان: نشان داده شده که مصرف چای سبز با کاهش خطر ابتلا به سرطان و بیماری های قلبی در ارتباط است. محققان مرکز پزشکی دانشگاه مریلند نشان داده اند مردمی که روزانه 3 فنجان یا بیشتر چای سبز می نوشند، کمتر در معرض بیماری های قلبی، ال دی ال یا چربی خون بالا، سطح کلسترول بالا و تری گلیسیرید بالا قرار دارند. همچنین کاهش قابل ملاحظه ای در میزان ابتلای این افراد به سرطان های مری، معده، روده بزرگ، ریه، پانکراس، مثانه، تخمدان و سرطان سینه مشاهده شد. ضمن این که تکثیر سلول های سرطانی پوست در این افراد نیز با مصرف چای سبز کند می شود. علاوه بر این مطالعات نشان داده میزان مرگ و میر بر اثر انواع بیماری ها در مردانی که به طور منظم چای سبز می نوشند، حداقل 5 سال به تاخیر می افتد.

چای سیاه و افزایش انرژی و متابولیسم: موسسه ملی سرطان آمریکا اینطور اعلام کرده که چای سیاه حاوی کافئین بیشتری نسبت به چای سبز است و حدود 64 تا 112 میلی گرم کافئین در هر 8 اونس دارد. این میزان در چای سبز، 24 میلی گرم است. کافئین موجود در چای سیاه منجر به ترویج انرژی، هوشیاری، و کاهش وزن می شود. همچنین چای سیاه حاوی نام تئوفیلین است که نشان داده شده منجر به سرعت بخشیدن به ضربان قلب، افزایش سوخت و ساز بدن و ترویج انرژی می شود. مصرف چای سیاه منجر به کاهش قابل توجه سطح ال دی ال یا چربی بد خون، کلسترول و در نهایت پیشگیری از بیماری های قلبی عروقی خواهد شد.

