

خواص جادویی چای ترش



چای ترش دارای کالری کم بوده و فاقد کافئین است. برای آشنایی بیشتر با چای ترش و فواید آن برای سلامتی بدن، برخی از مهم ترین خواص این چای در این مقاله بیان شده است.

چای ترش دارای کالری کم بوده و فاقد کافئین است. برای آشنایی بیشتر با چای ترش و فواید آن برای سلامتی بدن، برخی از مهم ترین خواص این چای در این مقاله بیان شده است.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از زندگی آنلاین، نوشیدنی و چای های مفید بسیاری وجود دارد که می توانیم در کنار چای سیاه رایج مصرف کنیم و از فواید آن بهره ببریم.

چای ترش یکی از این نوشیدنی های خوش طعم و در عین حال مفید است.

مصرف چای ترش به کاهش فشار خون بالا و کلسترول بد، هضم و جذب بهتر، تقویت سیستم ایمنی بدن و التیام عفونت ها کمک شایانی می کند.

همچنین، این چای بی نظیر انواع بیماری های کبدی را برطرف کرده و خطر ابتلا به سرطان را کاهش می دهد. در ضمن، سرعت سوخت و ساز بدن را افزایش داده و باعث کاهش تدریجی وزن می شود.

چای ترش سرشار از ویتامین C، انواع مواد معدنی و آنتی اکسیدان می باشد و در درمان اضطراب موثر است. مصرف این چای در کل جهان مرسوم بوده و حتی به عنوان یک دارو استفاده می شود.

رنگ این چای قرمز بوده و همانطور که از اسمش پیداست، ترش مزه می باشد. در واقع، طعمی شبیه طعم قره قاط دارد.

1- چای ترش؛ کنترل کننده فشار خون

بر اساس مطالعات صورت گرفته در انجمن قلب ایالات متحده آمریکا، مصرف چای ترش باعث کاهش فشار خون در بزرگسالان، مبتلا به بیماری فشار خون، می شود.

این تحقیقات همچنین نشان می دهد که مصرف این چای به کارکرد بهتر قلب کمک کرده و از خطر ابتلا افراد به بیماری های قلبی-عروقی، می کاهد.

در ضمن، طبق تحقیقات انجام شده در دانشگاه تافتس بوستون، ترکیبات آنتی اکسیدان موجود در چای ترش باعث می شوند که فشار خون تا 10 میلی متر جیوه کاهش یابد.

بنابراین، برای مشاهده تاثیر این چای بر فشار خون، باید روزانه سه فنجان چای ترش به مدت یک هفته مصرف کرد.

همچنین چای ترش ادرارآور بوده و باعث افزایش اوره می شود که این امر کاهش فشار خون را به دنبال خواهد داشت.

2- چای ترش؛ کاهش دهنده کلسترول بد خون

آنتی اکسیدان های موجود در چای ترش میزان کلسترول بد یعنی LDL، در بدن را کم می کنند.

در نتیجه باعث محافظت از بدن در مقابل بیماری های قلبی-عروقی می شوند. ترکیبات هیپولیپیدمی و هیپوگلیسمی موجود در چای ترش برای کسانی که مبتلا به دیابت هستند بسیار سودمند می باشد.

3- چای ترش؛ درمان کننده بیماری های کبدی

بر اساس تحقیقات صورت گرفته، آنتی اکسیدان موجود در چای ترش به بهبود بیماری های کبدی کمک می کند. در واقع، این ترکیبات، سلول های رادیکال آزاد را از بدن خارج کرده و بافت ها و سلول های سالم را تمیز می کنند. بنابراین، عمر مفید اعضای بدن افزایش یافته و در مقابل بیماری ها مقاوم خواهند شد.

4- چای ترش؛ ضد سرطانی کارآمد

چای ترش دارای پروتوکاتکویک اسید می باشد. این ماده یک آنتی اکسیدان بوده و می تواند با تومورهای سرطانی مقابله کند. بر اساس مطالعات انجام شده، آنتی اکسیدان موجود در چای ترش روند رشد سلول های سرطانی را با اجرای فرآیند خزان یاخته ای مرگ برنامه ریزی شده سلولی آهسته می کند. قابل ذکر است که خزان یاخته ای به فرآیندی می گویند که در آن سلول آسیب دیده برای ممانعت از آسیب بیشتر به بدن، به صورت برنامه ریزی شده خودکشی می کند.

5- چای ترش؛ ضد باکتری و عفونت های ویروسی

چای ترش دارای ترکیبات اسید اسکوربیک یا همان ویتامین C می باشد. این ماده برای تقویت سیستم دفاعی بدن حیاتی است. بدین ترتیب، چای ترش خواص ضد باکتریایی و ضد عفونی قابل ملاحظه ای داشته و می تواند مانع بروز سرماخوردگی و یا گلودرد در افراد بشود. در ضمن، می توان از چای ترش به عنوان تب بر استفاده کرد؛ زیرا طبیعت این چای سرد بوده و به خنک کردن کل بدن کمک می کند.

6- چای ترش؛ ضد درد و برطرف کننده علائم آزاردهنده قاعدگی

چای ترش سطوح هورمونی در بانوان را کنترل و متعادل می کند؛ در نتیجه، نشانه های آزاردهنده دوران قاعدگی مثل تغییر خلق و خوی، دردهای شکمی، افسردگی و یا پرخوری را کاهش می دهد.

7- چای ترش؛ ضد افسردگی و اضطراب

چای ترش دارای انواع ویتامین ها، مواد معدنی مانند فلاونوئیدها می باشد که تماما برای مقابله با افسردگی ضروری هستند. مصرف این چای باعث آرام کردن بدن، ذهن و اعصاب شده و اضطراب را در افراد کاهش می دهد.

8- چای ترش؛ تقویت کننده دستگاه گوارش

مصرف چای ترش میزان اوره و حرکات روده را افزایش می دهد. از آنجایی که این چای ادرارآور است، می توان از آن برای رفع یبوست استفاده کرد. در نتیجه، وزن کاهش یافته و همچنین عملکرد سیستم گوارش بهتر خواهد شد. در ضمن، خطر ابتلا به سرطان روده نیز کاهش

می یابد.

9- چای ترش؛ برطرف کننده عطش و خنک کننده بدن

از چای ترش می توان به عنوان یک نوشیدنی ورزشی برای رفع عطش ناشی از تحرک زیاد، استفاده کرد.

بدین منظور، معمولا چای ترش را به صورت قالب های یخی در آورده و مصرف می کنند.

علاوه بر این، چای ترش دارای طبیعت سرد بوده؛ بنابراین، با مصرف آن می توان کل بدن را به یکباره خنک کرد.

10- چای ترش؛ چربی سوز عالی

مصرف چای ترش کمک زیادی به کاهش وزن می کند. اگر شما غذاهای حاوی کربوهیدرات زیاد مصرف می کنید، بنابراین، قند و نشاسته زیادی به بدن شما وارد می شود.

در نتیجه، دچار اضافه وزن خواهید شد. ثابت شده است که مصرف چای ترش میزان جذب نشاسته و قند را کاهش داده و باعث کاهش وزن در افراد می شود.

11- چای ترش؛ مناسب برای فصول سرد و گرم

چای ترش را هم می توان به صورت گرم نوشید و هم می توان آن را به شکل قالب های یخی درآورد و استفاده کرد. بدین ترتیب، اگر بخواهید در فصل زمستان خود را گرم کنید، بهتر است که آن را دم کرده و بصورت گرم بنوشید.

اما، اگر در فصل تابستان می خواهید عطش خود برطرف کنید، باید چای ترش یخ زده را مصرف نمایید.

12- چای ترش؛ خوشمزه و گوارا

طعم چای ترش بسیار شبیه قره قاط می باشد. و یا می توان طعم آن را با تارت مقایسه کرد. بنابراین، می توانید به آن عسل و یا شکر اضافه کرده تا شیرین شود.

علاوه بر این، می توانید به آن ادویه هایی مثل دارچین، میخک، جوز هندی و یا زنجبیل اضافه کرده و به طعم دلخواه خود برسید.

موارد هشدار در مورد چای ترش

* از آنجایی که چای ترش فشار خون را پایین می آورد، مصرف آن به افرادی که فشار خون پایین دارند، توصیه نمی شود.

* مصرف آن برای زنان باردار مناسب نیست.

* در برخی افراد موجب واکنش های حساسیتی مانند چشم های قرمز و یا تب می شود که بهتر است این افراد چای ترش مصرف نکنند.