



برای کاهش وزن دقیقاً چند فنجان چای سبز باید نوشید؟

شکی نیست که چای سبز سالم‌ترین نوشیدنی است. این نوشیدنی سرشار از آنتی‌اکسیدان و خاصیت‌های متعدد است. از لحاظ علمی نیز ثابت شده است که مصرف چای سبز باعث کاهش وزن می‌شود. به همین دلیل است که بیشتر مکمل‌های کاهش وزن حاوی چای سبز است.

شکی نیست که چای سبز سالم‌ترین نوشیدنی است. این نوشیدنی سرشار از آنتی‌اکسیدان و خاصیت‌های متعدد است. از لحاظ علمی نیز ثابت شده است که مصرف چای سبز باعث کاهش وزن می‌شود. به همین دلیل است که بیشتر مکمل‌های کاهش وزن حاوی چای سبز است.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از روزنامه خراسان، برای این‌که در این زمینه نتیجه بگیرید باید روزی چندین فنجان چای سبز مصرف کنید. سؤال این است که برای کاهش وزن دقیقاً چند فنجان چای سبز باید نوشید؟ به گفته متخصصان، روزی 3 تا 5 فنجان که مساوی است با یک عدد کپسول عصاره چای سبز.

چرا به چای نوشیدن دمنوش از کپسول استفاده نکنیم؟
زیرا خوردن چای سبز از مصرف کپسول خاصیت بیشتری دارد. به عنوان مثال:

* نوشیدن یک فنجان چای سبز طراوت بخش است.

* میزان مایعات را در بدن افزایش می‌دهد که برای سلامتی حیاتی است. مصرف مایعات نه تنها گرسنگی را کاهش می‌دهد بلکه سموم را از بدن دفع می‌کند.

اما بهترین نوع چای سبز کدام است؟

چایی که با خشک کردن برگ‌های چای و سپس خرد کردن آن‌ها در آسیاب و تبدیل آن به پودر تهیه می‌شود. برخلاف انواع دیگر چای، این نوع بعد از دم کردن، رنگ مات به خود نمی‌گیرد و طعم برگ‌های چای حفظ می‌شود. (این چای به ماچا معروف است).

همچنین چایی که از بو دادن برگ‌های چای سبز در دمای بالا تهیه می‌شود که در این فرایند عطری قوی پیدا می‌کند. در این فرایند، مقدار زیادی از کافئین چای از بین می‌رود؛ هوجیچا طعمی بدون هیچ‌گونه تلخی دارد. (هوجیچا چای ژاپنی است که روی زغال و در ظرف چینی تهیه می‌شود).

آیا مصرف کردن آیس تی (سرد) چای سبز نیز مفید است؟

بله، زیرا ترکیب شیمیایی یک فنجان چای سبز گرم با سرد یکی است. البته بدون شک چای سبز سرد حاوی مایع بیشتری است. اما باید مطمئن شوید که حاوی مواد غیرضروری باشد از جمله طعم‌دهنده مصنوعی مانند شکر که باعث بالا رفتن وزن می‌شود.

اگر آب میوه تازه به آن اضافه شده باشد، مصرف آن ضرری ندارد. بنابراین همانند همه محصولات قبل از خرید چای سبز آماده به موادی که در آن استفاده شده است دقت کنید.

بهترین زمان مصرف چای سبز چه زمانی است؟

متخصصان تغذیه، نوشیدن چای سبز با غذا را توصیه می‌کنند. زیرا زمانی که غذا مصرف می‌کنید، برای سوزاندن کالری باید روند سوخت‌وساز بدن سرعت پیدا کند و مانع از ذخیره شدن چربی شود. در برخی مواقع مصرف چای سبز چند دقیقه قبل از ورزش باعث بهبود عملکرد فرد می‌شود و خستگی را کاهش می‌دهد.

منبع: سایت نیوزویک