

پرطرفدارترین پس از آب

شاید بتوان گفت چای که بر سر سفره و روی میز بسیاری از مردم جهان، در میهمانی‌ها، جشن‌ها، سوگواری‌ها و ... به عنوان پیش غذا و پس غذا جای دارد، بعد از آب یکی از ارزان‌ترین و پرطرفدارترین نوشیدنی‌های جهان محسوب می‌شود.

چای انواع مختلفی دارد که نام هر یک متناسب با رنگ آن است؛ مانند چای سیاه، چای سفید و چای سبز. شاید بتوان گفت بسیاری از چای‌های جهان ریشه ایرانی دارند.

اما امروزه آنچه به عنوان چای ایرانی شناخته می‌شود، چای شمال ایران به ویژه منطقه لاهیجان است.

چای ایرانی (نوع مرغوب آن) در مقایسه با چای‌های خارجی خالص تر است زیرا برای

خوش عطر و طعم کردن آن از مواد معطر استفاده نمی‌شود. اما ایرانیان طبق یک رسم قدیمی از برگ‌های تازه گل یاس و شمعدانی برای معطر کردن چای سنتی استفاده می‌کردند.

چای نوشیدنی مفیدی برای تصفیه خون از طریق ازدیاد ترشحات کلیوی است، به هضم غذا کمک می‌کند، سبب نشاط، بیداری و مانع خواب‌آلودگی می‌شود.

مصرف چای بعد از غذا، به هضم آن کمک می‌کند، اما برای پیشگیری از جذب نشدن آهن بهتر است 2 ساعت بعد از صرف غذا چای نوشیده شود. برای شیرین کردن چای، عسل بهترین ماده است.

علاوه بر این، شکر سرخ و نبات نیز مفید بوده اما بهتر است بیماران دیابتی از توت استفاده کنند. البته نوشیدن چای (از نوع چای سیاه) پررنگ و غلیظ، ممکن است برای عده‌ای باعث تحریک اعصاب و تپش قلب شود.

همچنین نوشیدن چای پررنگ برای خانم‌ها احتمال ابتلا به سرطان سینه را افزایش می‌دهد. یکی از شیمی‌دان‌های معروف چینی می‌گوید: چینی‌ها هر روز حدود 20 فنجان چای می‌نوشند بدون آنکه ضرری متوجه آنها باشد، زیرا روشی را که در جوشاندن و دم کردن چای به کار می‌برند سبب می‌شود که قسمت عمده‌ای از مواد مضر آن خارج شود.

در روش چینی ابتدا چای را با آب جوش خیس کرده و 2 دقیقه بعد آب قوری را خالی کرده و دوباره آن را از آب پر می‌کنند و می‌گذارند 3 تا 5 دقیقه دم بکشد. به این ترتیب مقدار زیادی از مواد مضر چای از بین می‌رود

همشهری آنلاین