

## چای را با آب لیمو بنوشید

یک فوق تخصص تغذیه گفت: مصرف چای داغ زمینه را برای ابتلا به سرطان مری فراهم می‌کند.



یک فوق تخصص تغذیه گفت: مصرف چای داغ زمینه را برای ابتلا به سرطان مری فراهم می‌کند.

دکتر کیومرث دانشور در گفت و گو با ایسنا، اظهار داشت: مصرف چای داغ در افرادی که مستعد هستند، می‌تواند موجب ابتلا به سرطان مری شود.

وی اظهار کرد: در مناطق غربی کشور مردم مایل هستند چای پر رنگ مصرف کنند که با این کار مقادیر بالایی تئین که مشابه کافئین است را وارد بدن خود کرده که بازتاب آن در ایجاد ضعف اعصاب در اشخاص مستعد مشهود است.

وی گفت: همچنین تئین بالا می‌تواند فرد را دچار اختلال بی‌خوابی کرده و مشکلات عدیده‌ای را در این افراد بوجود آورد.

دکتر دانشور افزود: ماده تئین همچنین می‌تواند فعالیت آنزیمهای هضم را دچار اختلال کند.

این متخصص تغذیه در پایان تاکید کرد: بهتر است چای حتما با آب لیمو مصرف شود تا از این طریق فعالیت و نقش تئین کاهش یابد. با این روش هر کس می‌تواند روزانه تا 4 لیوان چای مصرف کند و از مزایای آن برخوردار شود، همچنین اکیدا توصیه می‌شود که از مصرف چای داغ اجتناب شود.