



تفاوت چای سبز با چای سیاه

استاد داروسازی دانشگاه علوم پزشکی تهران گفت: مصرف چای سبز موجب کاهش کلسترول و وزن افراد می‌شود.

استاد داروسازی دانشگاه علوم پزشکی تهران گفت: مصرف چای سبز موجب کاهش کلسترول و وزن افراد می‌شود.

محمد صالحی سورنقی در گفت‌وگو با فارس افزود: چای سبز طعم تلخ و رنگ سبز کم‌رنگ دارد.

وی گفت: چای سبز یکی از بهترین مواد غذایی ضد سرطانی است و از کبد در برابر سلول‌های سرطانی محافظت می‌کند.

استاد داروسازی دانشگاه علوم پزشکی تهران افزود: چای سبز موجب کاهش کلسترول خون و کاهش وزن می‌شود و ضد ویروس است.

صالحی سورنقی گفت: تفاوت چای سبز با چای سیاه این است که چای سبز کافئین بسیار کمتری نسبت به چای سیاه دارد و مصرف آن برای رفع خستگی مؤثر نیست. چای سیاه 2 تا 4 گرم کافئین دارد که چای سبز بسیار کمتر از این مقدار کافئین دارد.

وی گفت: برای تهیه چای سبز می‌توان 3 تا 4 گرم چای را در قوری ریخته و 15 دقیقه بر حرارت غیرمستقیم حرارت داده شود تا کاملاً دم بکشد تا رنگ سبز روشن و مزه‌ای متفاوت از چای سیاه به دست آید.