



## خواص چای سبز

چینی‌های باستان از خواص مفید چای سبز به خوبی آگاه بوده و از آن برای موارد پزشکی به خصوص درمان سردرد و رفع افسردگی، استفاده‌های فراوانی می‌کردند.

چینی‌های باستان از خواص مفید چای سبز به خوبی آگاه بوده و از آن برای موارد پزشکی به خصوص درمان سردرد و رفع افسردگی، استفاده‌های فراوانی می‌کردند.

از فواید بسیار چای سبز صحبت‌های زیادی می‌شود و حتی چای را بهترین نوشیدنی پس از آب می‌دانند.

چای سیاه و چای سبز هر دو از گیاه واحدی به دست می‌آیند و تفاوت آنها در طرز تهیه‌شان است.

مروری بر خواص چای سبز

&#8226; برای درمان ام اس مفید است.

&#8226; برای پیشگیری و درمان سرطان به کار می‌رود.

&#8226; برای درمان بیماری پارکینسون و آلزایمر کاربرد دارد.

&#8226; سوخت و ساز بدن را بالا برده و اکسیداسیون چربی را افزایش می‌دهد.

&#8226; احتمال خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی و حملات قلبی را با کاهش خطر لخته شدن خون کاهش می‌دهد.

&#8226; احتمال خطر ابتلا به سرطان مری را کاهش می‌دهد.

&#8226; نوشیدن چای سبز رشد سلول‌های سرطانی خاص را متوقف کرده و سطح کلسترول خوب خون را نسبت به کلسترول بد افزایش می‌دهد.

&#8226; برای درمان روماتیسم مفصلی (آرتریت روماتوئید) و بیماری‌های قلبی عروقی استفاده می‌شود.

&#8226; برای تقویت سیستم ایمنی بدن مفید است.

&#8226; برخی از محققان می‌گویند، با نوشید منظم چای سبز، از به وجود آمدن حفره در دندان با کشتن باکتری که موجب ایجاد جرم دندان می‌شود، می‌توان پیشگیری کرد.

&#8226; قدر فکری را افزایش داده و قابلیت تمرکز را بالا می‌برد.

&#8226; آرام‌بخش است و رفع استرس می‌کند.

&#8226; موجب کاهش وزن در افراد چاق می‌شود.