



جلوگیری از بیماری‌ها با چای سبز

در صورتی که برگ تازه‌ی چای را به سرعت خشک کنند، چای سبز به دست می‌آید. در این شرایط اجازه‌ی تخمیر به چای داده نمی‌شود.

در صورتی که برگ تازه‌ی چای را به سرعت خشک کنند، چای سبز به دست می‌آید. در این شرایط اجازه‌ی تخمیر به چای داده نمی‌شود.

تحقیقات نشان می‌دهد که نوشیدن مرتب چای سبز می‌تواند در پیشگیری از بیماری‌های مختلف نقش موثری داشته باشد. ولی با این همه در مصرف این ماده غذایی هم مانند سایر مواد غذایی باید حد اعتدال را رعایت کرد، زیرا چای سبز نیز حاوی کافئین است و مصرف زیاد آن بدخلفی، بی‌خوابی، تپش قلب، سرگیجه، حالت تهوع، اسهال، سردرد و بی‌اشتهایی ایجاد می‌کند.

جلوگیری از سرطان

بسیاری از اثرات ضد سرطانی چای سبز به دلیل وجود ترکیبی موسوم به EGCG (اپی گالو کاتچین گالات) در آن است که عمده‌ترین ترکیب پلی فنلی چای سبز به شمار می‌رود. چای سبز به سبب داشتن آنتی اکسیدانی که 100 برابر ویتامین C و 25 برابر ویتامین E موثر است، به کاهش ابتلا به سرطان کمک می‌کند (ویتامین C و E به عنوان دو آنتی اکسیدان مهم مطرح هستند).

نتایج تحقیقات اخیر حاکی از آن است که نوشیدن چای سبز، سرعت بهبود بیماران سرطانی را بعد از روش‌هایی مثل اشعه و یا شیمی‌درمانی افزایش می‌دهد.

سرطان معده

مردانی که در روز 7 فنجان و یا بیشتر چای سبز مصرف می‌کنند، احتمال ابتلای آنها به سرطان معده 31 کمتر از سایر افراد خواهد بود. چای سبز پس از مصرف، در سلول‌های معده تجمع یافته و بدین ترتیب موجب افزایش غلظت عوامل جلوگیری کننده از رشد سلول‌ها شده و به دنبال آن مرگ سلولی در سلول‌های سرطانی معده را سبب خواهد شد.

سرطان ریه

کاتشین موجود در چای سبز از رشد سلول‌های پیش‌سرطانی در ریه جلوگیری می‌کند. مطالعات نشان داد که چای سبز اثرات سیگار کشیدن را کاهش می‌دهد.

سرطان پوست

آنتی اکسیدان‌های موجود در چای سبز، سلول‌های پوست را در مقابل آسیب‌های رادیکال‌های آزاد که باعث ایجاد سرطان و افتادگی و چروک خوردن پوست به ویژه پوست صورت می‌شوند، محافظت می‌کنند.

همچنین چای سبز در پیشگیری از سرطان تخمدان و درمان سرطان خون مؤثر است.

جلوگیری از بیماری‌های قلبی

کاتشین‌های موجود در چای سبز باعث کاهش کلسترول خون می‌شوند. چای سبز باعث کاهش میزان کلسترول بد و افزایش میزان کلسترول خوب می‌شود. حتی پس از سکته قلبی نیز نوشیدن چای سبز باعث ترمیم سلول‌های آسیب دیده ی رگ‌ها و قلب شده و

روند ترمیم سلول ها را تسریع می کند. همچنین چای سبز چسبندگی پلاکت های خونی را کاهش داده و در نتیجه در جلوگیری از تشکیل لخته های خونی مؤثر است.

نوشیدن روزانه حداقل 3 فنجان چای سبز به بیماران قلبی توصیه می شود.

جلوگیری از دیابت

چای سبز در کنترل میزان قند خون مؤثر است. چای سبز مانع از ذخیره شدن گلوکز (قند خون) در سلول های چربی می شود. به این ترتیب می توان با نوشیدن چای سبز، کنترل میزان مصرف کربوهیدرات ها (قندها) و ورزش مداوم، بیماری دیابت را کنترل کرد.

جلوگیری از مسمومیت های غذایی

عصاره برگ چای سبز از رشد باکتری های گوناگونی که موجب بیماری اسهال می شوند جلوگیری می کند. کاتشین های موجود در چای سبز عوامل استریل کننده بسیار قوی هستند که می توانند از مسمومیت های غذایی جلوگیری کنند.

جلوگیری از افزایش فشار خون

می دانیم که یکی از مهم ترین علل بروز فشار خون بالا، تغییر در ساختار دیواره سرخرگ ها است. چای سبز با کنترل عملکرد و محافظت از ساختار دیواره رگ ها، مانع از بروز فشار خون بالا می شود.

جلوگیری از آلزایمر

چای سبز فعالیت سلول های مغز به ویژه بخش های مربوط به حافظه را تقویت و تحریک می کند. از طرفی چای سبز باعث کاهش میزان β -amyloid (استیل کولین)؛ در سلول های مغز می شود که با این کار مانع از تخریب سلول های مغز و بروز بیماری آلزایمر می گردد.

جلوگیری از پارکینسون

آنتی اکسیدان های موجود در چای سبز مانع از تخریب سلول های مغز، که عامل اصلی بروز بیماری پارکینسون است، می شوند؛ به عبارتی آنتی اکسیدان های چای سبز با به تعویق انداختن قرارگیری سلول های مغز در مرحله پیری و فرسودگی، مانع از ابتلا به پارکینسون می شوند.

جلوگیری از ورم مفاصل

پژوهشگران چای سبز را به عنوان دارویی برای کاهش خطر ابتلا به ورم مفاصل ناشی از روماتیسم معرفی می کنند. این تاثیر با توقف فعالیت آنزیم های تخریب کننده و تحلیل برنده غضروف مفاصل ایجاد می شود.

جلوگیری از تورم و عفونت گوش

نوشیدن چای سبز نه تنها گوش را در برابر عفونت و تورم محافظت می کند، بلکه در صورت بروز این مشکل، نم دار کردن پارچه ای تمیز با چای سبز و سپس تمیز کردن گوش با آن می تواند تا حدی از تورم و عفونت بکاهد.

جلوگیری از تبخال

تبخال مشکلی است که عامل ویروسی دارد، اما با چای سبز می توان بهبود آن را تسریع کرد. به این ترتیب که اگر محل مورد نظر را با چای سبز مرطوب کرده و صبر کنیم تا خشک شود و این عمل را سه بار در روز تکرار کنیم، روند بهبودی و رفع محل زخم، تسریع می شود.

سلامت دهان و دندان

چاي سبز براي رفع بوي بد دهان نيز موثر است و از رشد باكتري‌هايي كه باعث ايجاد اين بوي بد مي‌شوند جلوگيري مي‌كند. چاي سبز، همچنين داراي مقداري فلورايد است كه از خراب شدن مينا ي دندان جلوگيري مي‌كند.