



فواید بی نظیر نوشیدن چای سیاه

مطالعات نشان داده اند که چای سیاه تشکیل پلاک دندانی را کاهش می دهد و همچنین رشد باکتری ها را محدود می سازد، که افزایش آنها می تواند موجب پوسیدگی و سوراخ شدن دندان شود.

مطالعات نشان داده اند که چای سیاه تشکیل پلاک دندانی را کاهش می دهد و همچنین رشد باکتری ها را محدود می سازد، که افزایش آنها می تواند موجب پوسیدگی و سوراخ شدن دندان شود.

به گزارش جام جم آنلاین به نقل از عصرایران، چای یکی از محبوب‌ترین نوشیدنی‌ها در جهان است. این نوشیدنی در انواع مختلف مانند چای سیاه، چای سبز، و چای سفید در دسترس است، که هر یک فواید سلامت مختلفی را ارائه می کنند. در این مطلب قصد داریم به فواید چای سیاه بپردازیم. در شرایطی که مصرف بیش از اندازه از هر چیزی می تواند پیامدهای منفی به همراه داشته باشد، نوشیدن یک فنجان چای سیاه اضافه به آن اندازه که ممکن است تصور کنید بد نخواهد بود.

نوشیدن چای در ابتدای صبح می تواند به بیدار شدن بدن کمک کند و روز خوبی را برای شما شکل دهد. همان گونه که برخی مطالعات نشان داده اند، برای بیشتر ما لذت بردن از یک یا دو فنجان چای سیاه اضافه ممکن است یک انتخاب سالم برای زندگی باشد.

چای سیاه و چای سبز هر دو از یک گیاه که به نام کاملیا سینسیس (*Camellia Sinensis*) شناخته می شود، تهیه می شوند، اما روش های مختلف پردازش را تجربه می کنند. افزودن بر خشک شدن، غلتیدن و گرما دیدن، برگ های چای سیاه پیش از فرآیند حرارت دهی نهایی تخمیر شده اند.

در ادامه با برخی از فواید سلامت نوشیدن یک یا دو فنجان چای سیاه به طور منظم در روز بیشتر آشنا می شویم. توجه داشته باشید، توصیه شده است چای سیاه بدون افزودنی هایی، مانند شیر یا قند، مصرف شود تا از فواید آن بهره‌مند شوید.

سلامت دهان و دندان

مطالعات نشان داده اند که چای سیاه تشکیل پلاک دندانی را کاهش می دهد و همچنین رشد باکتری ها را محدود می سازد، که افزایش آنها می تواند موجب پوسیدگی و سوراخ شدن دندان شود. پلی فنول هایی که در چای یافت می شوند باکتری های عامل پوسیدگی دندان را کشته و سرکوب می کنند و همچنین رشد آنزیم های باکتریایی که مواد چسبنده تولیدی آنها با پلاک دندان پیوند تشکیل می دهند را مهار می کند.

سلامت قلب

بنابر نتایج مطالعات صورت گرفته، به نظر می رسد بدون نظر گرفتن کشور محل تولد، افرادی که روزانه سه فنجان یا بیشتر چای مصرف می کنند، کاهش 21 درصدی خطر سکته مغزی نسبت به افرادی که کمتر از یک فنجان چای سیاه یا سبز در روز می نوشند را تجربه می کنند.

آنتی اکسیدان ها

چای سیاه حاوی پلی فنول هایی است که همچنین آنتی اکسیدان نیز محسوب می شوند و از DNA در برابر آسیب مرتبط با تنباکو یا مواد شیمیایی سمی دیگر محافظت می کنند. این آنتی اکسیدان ها متفاوت از نمونه هایی هستند که با مصرف میوه ها و سبزیجات دریافت می کنید، از این رو به عنوان بخشی منظم از رژیم غذایی می توانند فواید بیشتری را در جهت یک سبک زندگی سالم‌تر فراهم کنند.

پیشگیری از سرطان

نتایج برخی پژوهش‌ها نشان داده‌اند که آنتی‌اکسیدان‌هایی مانند پلی‌فنول و کاتچین‌های موجود در چای ممکن است به پیشگیری از برخی انواع سرطان کمک کنند. مشخص شده است زنانی که به طور منظم چای سیاه می‌نوشند در مقایسه با همتایانشان که این کار را انجام نمی‌دهند، احتمال کمتری دارد به سرطان تخمدان مبتلا شوند.

سلامت استخوان‌ها

نتایج برخی پژوهش‌ها نشان داده‌اند که مصرف منظم چای می‌تواند به واسطه مواد شیمیایی گیاهی موجود در این نوشیدنی به شکل‌گیری استخوان‌هایی قوی‌تر و کاهش احتمال ابتلا به آرتروز کمک کند.

کاهش خطر ابتلا به دیابت

نتایج یک مطالعه نشان داده است، افراد مسن ساکن در جزایر مدیترانه که به طور منظم در بلند مدت و در سطحی متوسط (به عنوان مثال، یک یا دو فنجان در روز) چای سیاه مصرف کرده بودند، 70 درصد احتمال کمتری داشتند دارای دیابت نوع 2 باشند یا به آن مبتلا شوند.

تسکین استرس

همه ما احتمالاً فواید آرامش‌بخش و تسکین‌دهنده نوشیدن چای سیاه را تجربه کرده‌ایم. مطالعات نشان داده‌اند که اسید آمینه ال-تیانین موجود در چای سیاه می‌تواند به کسب آرامش و تمرکز بهتر کمک کند. همچنین، چای سیاه نشان داده است زمانی که به طور منظم و در مقادیر متوسط مصرف شود می‌تواند سطوح هورمون استرس کورتیزول را کاهش دهد.

تقویت سیستم ایمنی

چای سیاه حاوی آنتی‌ژن‌های آلکیلین است که به تقویت واکنش سیستم ایمنی بدن انسان کمک می‌کنند. همچنین، این نوشیدنی حاوی تانن‌هایی است که توانایی مبارزه با ویروس‌ها را دارند و بر همین اساس از ما در برابر آنفلوآنزا، آنفلوآنزای معده و دیگر ویروس‌های شایع در زندگی روزمره محافظت می‌کنند.

سلامت دستگاه گوارش

افزون بر تقویت سیستم ایمنی، تانن‌های موجود در چای دارای یک اثر درمانی بر بیماری‌های معده و روده هستند و همچنین به کاهش فعالیت گوارشی کمک می‌کنند.

افزایش انرژی

برخلاف نوشیدنی‌های دیگر که از محتوای نسبتاً بالای کافئین برخوردار هستند، مقدار کافئین کمتر چای می‌تواند به افزایش گردش خون به سمت مغز بدون تحریک بیش از اندازه قلب کمک کند. چای سوخت و ساز و دستگاه تنفسی و همچنین قلب و کلیه‌ها را نیز تحریک می‌کند.

عامل شادی

اگر یک فنجان چای لب‌خند را روی لب‌های شما می‌نشانند و اندکی زیاده‌روی در آن نیز موجب رنجش قلب نمی‌شود، پس چرا از مصرف روزانه آن لذت نبریم؟