

در فصل بهار مصرف چای سبز را افزایش دهید

مصرف چای سبز در فصل بهار علاوه بر اینکه کالری بسیار کمتری را در مقایسه با سایر نوشیدنی ها وارد بدن می کند بلکه خطر ابتلا به برخی از اختلالات و نارسایی های حاد و مزمن را نیز کاهش می دهد.



سلامت نیوز: مصرف چای سبز در فصل بهار علاوه بر اینکه کالری بسیار کمتری را در مقایسه با سایر نوشیدنی ها وارد بدن می کند بلکه خطر ابتلا به برخی از اختلالات و نارسایی های حاد و مزمن را نیز کاهش می دهد.

نریمان سعادتی متخصص تغذیه در گفتگو با باشگاه خبرنگاران گفت: تغذیه مناسب و اصولی در فصل بهار یکی از مهمترین راه هایی است که با استفاده از آن می توان به ارتقای کیفیت زندگی در بهار و تطابق هرچه بیشتر با شرایط آب و هوایی این فصل کمک کرد.

وی افزود: مصرف مایعات و نوشیدنی های مفید به ویژه آب و چای یکی از نیازهای اصلی بدن است که با گرم شدن هوا در بهار و طولانی شدن طول روز این نیاز بیشتر می شود.

سعادتی با بیان اینکه نوشیدن چند لیوان چای در روزهای فصل بهار بسیار نیروبخش خوش مزه و لذت بخش است تاکید کرد: مصرف چای سبز در فصل بهار علاوه بر اینکه کالری کمتری را در مقایسه با سایر نوشیدنی ها وارد بدن می کند بلکه خطر ابتلا به برخی از اختلالات و نارسایی های حاد و مزمن را نیز کاهش می دهد.

این متخصص تغذیه یادآور شد: براساس برخی از مطالعات چای سبز ویژگی های ارزشمندی همچون خواص ضد التهابی و ضد سرطانی دارد مصرف روزانه آن می تواند خطر برخی از مشکلات گوارشی را نیز کاهش دهد.

وی خاطرنشان کرد: البته با چای سبز نباید مقادیر زیادی شکر یا قند مصرف کرد چرا که مصرف زیاد قند و شکر علاوه بر اینکه موجب پوسیدگی و خراب شدن دندان ها می شود بلکه خطر ابتلا به بیماری های خطرناکی همچون دیابت را نیز افزایش می دهد.