

## چه کسانی نباید چای سبز بنوشند؟

اگر چه چای سبز خواص بسیاری برای سلامتی دارد، با این حال آثار چای سبز و ترکیبات آن ممکن است تا مقدار خاصی مفید باشد اما دوزهای بالاتر آن ممکن است موجب برخی عوارض نامطلوب شود.



اگر چه چای سبز خواص بسیاری برای سلامتی دارد، با این حال آثار چای سبز و ترکیبات آن ممکن است تا مقدار خاصی مفید باشد اما دوزهای بالاتر آن ممکن است موجب برخی عوارض نامطلوب شود.

به گزارش جام جم آنلاین به نقل از یلامت نیوز، اثر ترکیبات چای سبز ممکن است در همه افراد مشابه نباشد. اثرات مضر مصرف بیش از حد چای (سیاه یا سبز) به علت سه عامل اصلی است:

1- محتوای کافئین آن

2- ماندگاری آلومینیوم

3- اثرات پلی فنل چای بر میزان آهن بدن.

پژوهش ها نشان داده اند که برخی از عصاره های چای سبز سمی و مصرف آن می تواند بیماری های متابولیکی را به وجود آورد. مطالعه دیگری نشان داده است که مصرف بیش از حد این نوع چای باعث آسیب به پانکراس و کبد می شود. مصرف بیش از حد کافئین که در چای سبز و بعضی از عصاره های آن وجود دارد در بعضی از افراد باعث علائمی مانند عصبانیت، بیخوابی و بیقراری میشود. افرادی که دارای بیماری فشار چشم هستند، از چای سبز نباید استفاده کنند. افراد با بیماری میگرن چای سبز به میزان کم مصرف کنند.

در رابطه با مصرف چای سبز برخی نکات را به یاد داشته باشید:

افراد مبتلا به بیماری قلبی یا مشکلات قلبی- عروقی نباید این نوع چای را مصرف کنند.

زنان باردار و شیرده نباید بیش از یک یا دو فنجان در روز بنوشند، زیرا کافئین می تواند باعث افزایش ضربان قلب شود.

همچنین با توجه به اثرات کافئین، در مصرف همزمان چای سبز و بعضی از داروها احتیاط شده تا تداخل دارویی به وجود نیاید.

برخی مطالعات قابلیت چای سبز در جذب سطح بالایی از آلومینیوم بدن را نشان داده است. این ویژگی برای بیماران مبتلا به نارسایی کلیوی مهم است زیرا آلومینیوم می تواند توسط بدن انباشته و در نتیجه ایجاد بیماری های عصبی کند.

ترکیبات این چای توانایی جذب آهن را داشته و مصرف بیش از حد آن می تواند باعث کاهش قابل توجه آهن بدن شود.