

افسانه یا واقعیت؟

چای سبز خواص آنتی اکسیدانی دارد و علاوه بر این یک ضد التهاب مؤثر است و از سلول‌ها در برابر رادیکال‌های آزاد محافظت می‌کند.



چای سبز خواص آنتی اکسیدانی دارد و علاوه بر این یک ضد التهاب مؤثر است و از سلول‌ها در برابر رادیکال‌های آزاد محافظت می‌کند.

به گزارش ایسنا، فرادید نوشت: چای سبز برای لاغر شدن یک اسطوره و افسانه نیست بلکه یک واقعیت است و شما نباید تنها به آن متکی باشید بلکه برای کاهش وزن و سلامتی بدنتان نوشیدن این چای را به همراه تغذیه مناسب و ورزش کافی در لیست کارهای روزانه خود قرار دهید.

آیا رژیم غذایی خود را برای رسیدن به وزن دلخواهتان تغییر داده اید؟ حتماً در این مسیر افرادی هستند که به شما توصیه می‌کنند برای افزایش سرعت لاغری چای سبز بنوشید. اما این واقعیت دارد؟ آیا چای سبز واقعاً به کاهش وزن کمک می‌کند؟

در این گزارش اطلاعاتی علمی راجع به چای سبز در اختیار شما قرار می‌دهیم تا بتوانید به این پرسش پاسخ دهید:

خواص چای سبز:

چای سبز غنی از آنتی اکسیدان‌ها، ویتامین‌ها و مواد معدنی است. بدون شک این چای یکی از محبوب‌ترین انواع نوشیدنی در جهان است که در کشورهای مختلف و با فرهنگ‌های متفاوت خوردن یک فنجان از این چای در صبح یا بعد از ظهر معمول است. اما آیا در تناسب اندام نقشی دارد؟

همانطور که پیشتر اشاره شد چای سبز خواص آنتی اکسیدانی دارد و علاوه بر این یک ضد التهاب مؤثر است و از سلول‌ها در برابر رادیکال‌های آزاد محافظت می‌کند. همچنین حاوی ویتامین‌ها K، A، B، C، D، E، H است و مواد معدنی مثل کروم و سلنیوم و روی دارد که این ترکیبات به بهبود اوضاع سوخت و ساز بدن کمک می‌کنند. حالا آیا لازم است برای لاغر شدن حتماً چای سبز بنوشیم؟

ترکیبات چای سبز:

۱- کافئین: تحریک کننده چربی‌های بدن است و طبق برخی مطالعات به کاهش وزن کمک می‌کند. در حالی که یک فنجان چای سبز نسبت به یک فنجان قهوه کافئین کمتری دارد اما برای سوختن چربی‌ها کافی به نظر می‌رسد.

۲- دیورتیک: این نوشیدنی خاصیت دیورتیک دارد و به بدن کمک می‌کند تا مواد اضافی را دفع کند و از حبس آب در بدن جلوگیری می‌کند.

۳- آنتی اکسیدان: مقادیر زیادی آنتی اکسیدان در چای سبز وجود دارد به خصوص نوعی از آن به نام "کاتچین" که به افزایش سوخت و ساز بدن کمک می‌کند. ترکیب شیمیایی این آنزیم EGCG است که مهار کننده هورمون نورفینگرین است. وقتی این آنزیم مهار شود سلول‌های چربی شکسته می‌شوند.

آیا چای سبز به مردم کمک می‌کند تا لاغر شوند؟

مصرف روزانه چای سبز به سوختن چربی‌ها و افزایش سوخت و ساز بدن کمک می‌کند اما حقیقت این است که این نوشیدنی در لاغر شدن به تنهایی تأثیر ندارد بلکه می‌توانیم آن را به عنوان یک محرک برای کاهش وزن در نظر بگیریم. به این صورت که کاتچین موجود در چای سبز برای بدن گرم‌زایی می‌کند یعنی ظرفیت بدن را به علت واکنش‌های متابولیکی برای تولید گرما و در نتیجه تولید انرژی برای حذف چربی‌ها بالا می‌برد و البته در بسیاری از افراد باعث کاهش اشتها می‌شود.

خاصیت دیورتیکی آن هم باعث می شود آب در بدن جمع نشده و در نتیجه التهابات از بین برود. در نتیجه چای سبز برای لاغر شدن یک اسطوره و افسانه نیست بلکه یک واقعیت است و شما نباید تنها به آن متکی باشید بلکه برای کاهش وزن و سلامتی بدنتان نوشیدن این چای را به همراه تغذیه مناسب و ورزش کافی در لیست کارهای روزانه خود قرار دهید.