

## ۹ چای که به هضم غذا کمک می‌کنند

تحقیقاتی که امروزه بر روی انواع چای صورت گرفته است نشان می‌دهد که آن‌ها می‌توانند در رفع مشکلاتی از جمله حالت تهوع، یبوست، سوء هاضمه و...



تحقیقاتی که امروزه بر روی انواع چای صورت گرفته است نشان می‌دهد که آن‌ها می‌توانند در رفع مشکلاتی از جمله حالت تهوع، یبوست، سوء هاضمه و... به خوبی تأثیرگذار باشند. در این مطلب تصمیم داریم شما را با ۹ مدل چایی آشنا کنیم که در بهبود فرآیند هضم غذا به کمک شما می‌آیند.

به گزارش پایگاه خبری تیک (Tik.ir)؛ مردم سراسر دنیا برای هضم بهتر غذا های خود همیشه به دنبال راه های مختلفی می‌روند که نوشیدن انواع چای یکی از این راه هاست. تحقیقاتی که امروزه بر روی انواع چای صورت گرفته است نشان می‌دهد که آن‌ها می‌توانند در رفع مشکلاتی از جمله حالت تهوع، یبوست، سوء هاضمه و... به خوبی تأثیرگذار باشند. در این مطلب تصمیم داریم شما را با ۹ مدل چایی آشنا کنیم که در بهبود فرآیند هضم غذا به کمک شما می‌آیند.

### چای نعناک تند

گیاه نعنا به دلیل خاصیت طراوت، طعم دهندگی و تسکین ناراحتی های معده شهرت بسیاری دارد. مطالعات نشان داده است که چای نعنا می‌تواند هضم غذا را برای افراد به مراتب آسان تر کند. روغن نعنا نیز در برخی از موارد می‌تواند باعث تحریک روده شده و بیماری های التهابی روده، یبوست، نفخ و... را درمان کند.

تحقیقات انجام شده بر ۵۷ نفر از بیماران مبتلا به IBS یا همان روده تحریک پذیر نشان می‌دهد که ۷۵ درصد از افرادی که دو بار در روز کپسول روغن نعنا را مصرف کرده‌اند، شاهد علائم بهبود در بدن خود خواهند بود، آن هم در مقایسه با کسانی که مشغول مصرف دارو های شیمیایی بودند.

چای نعنا نیز فواید بسیاری دارد که مشابه روغن نعنا خواهد بود. برای تهیه این چای شما می‌توانید ۷ تا ۱۰ عدد برگ نعنا تازه را در یک فنجان آب بجوشانید و چیزی حدود ۱۰ دقیقه به آن زمان دهید تا به خوبی دم بکشد.

### چای زنجبیل

زنجبیل از میان گیاهان گلدار محبوب بومی آسیاست. این گیاه که به طور گسترده ای به عنوان ادویه در سراسر دنیا مورد استفاده قرار می‌گیرد دارای خواص بسیاری است که به سلامت بدن شما کمک خواهد کرد. ترکیبات موجود در زنجبیل می‌تواند در تحریک انقباضات و تخلیه روده تأثیرگذار باشد، به همین دلیل هم حتی استفاده از زنجبیل به شکل ادویه نیز می‌تواند در درمان حالت تهوع، گرفتگی روده، سوء هاضمه، نفخ و... موثر باشد. مطالعات نشان می‌دهد که مصرف روزانه یک و نیم گرم زنجبیل می‌تواند حالت تهوع های ناشی از بارداری، شیمی درمانی و... را به مراتب بهبود بخشد.

مدتی پیش تحقیقاتی بر روی ۱۱ بیمار مبتلا به سوء هاضمه صورت گرفت که نتایج جالبی را به دنبال داشت. این نتایج نشان می‌دادند که مصرف مکمل هایی حاوی ۱.۲ گرم زنجبیل در مقابل دارو های شیمیایی می‌توانند به طور قابل توجهی زمان تخلیه معده را کاهش دهند.

برای تهیه چای زنجبیل می‌توانید ۲ قاشق غذاخوری ریشه زنجبیل خرد شده را در ۲ فنجان آب قرار دهید و چیزی حدود ۱۰ تا ۲۰ دقیقه زمان دهید که بجوشد و به خوبی دم بکشد. بعد از آن، چای زنجبیل خود را صاف نموده و نوش جان کنید.

### چای ریشه ژنتیان (کوشاد)

ریشه ژنتیان که به آن کوشاد نیز گفته می‌شود گیاهی است که در سراسر جهان رشد می‌کند. انواع مختلفی از این گیاه می‌تواند در تحریک اشتها و درمان بیماری های مربوط به معده تأثیرگذار باشد. تأثیرات این گیاه به ترکیباتی معروف

است که باعث تولید آنزیم و اسید های گوارشی در بدن می شود. تحقیقات نشان می دهد که نوشیدن چای ژنتیان می تواند باعث افزایش جریان خود در دستگاه گوارش شده و هضم غذا را به مراتب بهبود بخشد.

شما می توانید ریشه این گیاه را از داروخانه ها و عطاری ها خریداری کنید. برای درست کردن چای کوشاد باید چیزی حدود یک و نیم قاشق چای خوری از این گیاه را در یک فنجان آب بریزید و ۵ دقیقه به آن زمان دهید تا به خوبی بجوشد و دم بکشد. شما می توانید این چای را قبل از غذا بنوشید و شاهد تاثیرات مثبت آن در هضم غذا باشید.

#### چای رازیانه

رازیانه از گیاهان گلدار است که طعم شیرینی دارد و می توان آن را به صورت های خام و پخته مصرف کرد. مطالعات صورت گرفته بر روی این گیاه نشان می دهد که رازیانه می تواند از ابتلا به زخم معده جلوگیری کند. احتمال زیاد این ویژگی ناشی از ترکیبات آنتی اکسیدانی گیاه رازیانه است که به آسیب های ناشی از زخم نیز کمک می کند.

رازیانه می تواند در درمان یبوست و تحریک روده نیز تاثیرگذار باشد. تحقیقات صورت گرفته بر روی ۸۶ سالمند مبتلا به یبوست نشان می دهد که افرادی که ۲۸ روز چای رازیانه نوشیده اند حرکات روده روزانه بهتری در مقابل کسانی داشته اند که به مصرف گیاهان شیمیایی مشغول بودند.

برای تهیه چای رازیانه شما می توانید یک قاشق چای خوری از این گیاه را با یک فنجان آب ترکیب کرده و ۵ تا ۱۰ دقیقه به آن ها زمان دهید. بعد از دم کشیدن چای، آن را صاف کرده و نوش جان کنید.

#### چای ریشه سنبل ختایی

سنبل ختایی یا ریشه آنجلینا گیاهی است که در سراسر دنیا رشد می کند و طعم آن چیزی شبیه به کرفس است. از این گیاه در طب سنتی و به خصوص در بهبود هضم غذا استفاده بسیاری می شود. مطالعات نشان می دهد که پلی ساکارید موجود در ریشه آنجلینا می تواند به افزایش سلول های سالم و بهبود رگ های خونی دستگاه گوارش کمک کند که تمامی این موارد باعث محافظت از معده در مقابل صدمات مختلف می شوند. تحقیقات صورت گرفته نشان می دهد که این گیاه می تواند در ترشح اسید های روده نیز مانند یک محرک عمل کند و با کمک این کار باعث رفع یبوست شود.

برای تهیه این چای یک قاشق غذاخوری از این گیاه را با یک فنجان آب جوش مخلوط کنید و ۵ تا ۱۰ دقیقه به آن ها زمان دهید.

#### چای گل قاصدک

قاصدک ها از گیاهان علف هرزی به حساب می آیند که گل های زرد رنگی دارند و در سراسر دنیا نیز رشد می کنند. مطالعات نشان می دهد که عصاره این گیاه حاوی ترکیباتی است که می تواند در تحریک انقباضات عضلانی و بهبود جریان غذا تاثیرگذار باشد. به علاوه آن که این گیاه می تواند با التهابات معده مبارزه کرده و باعث کاهش تولید اسید در معده شود که همین موضوع در کاهش احتمال ابتلا به زخم معده موثر است. با این حال بهتر است که قبل از نوشیدن چای گل قاصدک حتما با پزشک خود مشورت کند.

برای تهیه چای قاصدک، ۲ لیوان گل قاصدک را در ۴ فنجان آب مخلوط کنید و چیزی حدود ۵ تا ۱۰ دقیقه به آن زمان دهید. قبل از نوشیدن، چای را به طور کامل صاف کنید.

#### چای گیاه سنا

گیاه سنا دارای موادی به نام سنوزید است که در روده بزرگ تجزیه می شود و می تواند بر روی انقباضات عضلات روده تاثیرگذار باشد. مطالعات نشان می دهد که این گیاه می تواند به درمان یبوست برای کودکان و بزرگسالان کمک کند و حرکات روده آن ها را بهبود بخشد. با این حال بهتر است در مصرف این گیاه دقت کنید تا دچار اسهال نشوید!

برای تهیه این چای چیزی حدود یک قاشق چای خوری از گیاه سنا خشک را در یک فنجان آب جوشیده بریزید و ۵ تا ۱۰

دقیقه به آن زمان دهید تا به خوبی دم بکشد.

#### چای گل ختمی

پلی ساکارید های موجود در گل ختمی می توانند در تحریک تولید سلول های تولیدکننده مخاط دستگاه گوارش تاثیرگذار باشد. علاوه بر این، خاصیت آنتی اکسیدانی این گیاه می تواند از التهابات و ایجاد زخم معده جلوگیری کند.

برای تهیه چای گل ختمی یک قاشق غذاخوری از آن را با یک فنجان آب جوش مخلوط کنید و ۵ تا ۱۰ دقیقه به آن ها زمان دهید.

#### چای سیاه

برترین ها: این نوع از چای معمولاً در همه خانه های ایرانی دیده می شود. این چای دارای ترارویگین هایی است که در بهبود سوء هاضمه تاثیرگذار است و آنتی اکسیدان های آن نیز می تواند در درمان زخم معده موثر باشد، به همین دلیل نیز شما می توانید با خیال راحت آن را نوش جان کنید.

منبع: healthline