

10 خواص شگفت انگیز چای سفید



چای سفید نوعی چای است که از جوانه‌ها و گلبرگ‌های تازه گیاه چای به دست می‌آید. برخی خواص چای سفید را می‌توان کاهش خطر ابتلا به سرطان، رفع اختلالات قلب و عروق و بهبود سلامت دهان دانست.

نصر: چای سفید نوعی چای است که از جوانه‌ها و گلبرگ‌های تازه گیاه چای به دست می‌آید. برخی خواص چای سفید را می‌توان کاهش خطر ابتلا به سرطان، رفع اختلالات قلب و عروق و بهبود سلامت دهان دانست. چای سفید دارای خواص آنتی‌اکسیدان و ضد پیری است و مصرف آن به حفظ سلامت پوست کمک می‌کند.

نام گذاری چای سفید ناشی از پرزهای سفید نقره‌ای جوانه‌های نشکفته گیاه چای است که به آن ظاهری سفید می‌دهد، هر چند دم کرده آن به رنگ زرد کم رنگ است.

چای سفید چیست؟

برای چیزی که "چای سفید" نامیده می‌شود، مدارک مختلفی وجود دارد. اساساً، چای که بعد از خشک شدن به هیچ وجه پردازش نشده، اغلب به نام چای سفید نامیده می‌شود. نام "چای سفید" نیز به چای داده شده است که از جوانه‌های نابالغ یا جوان ساخته شده است، که منجر به طعم ملایم چای بعد از دم کردن می‌شود.

در هر صورت چای سفید برگ گیاه کاملیا سیننسیس (*Camellia sinensis*) می‌باشد که یکی از محبوب‌ترین انواع چای در جهان است.

چای سفید دارای خواص آنتی‌اکسیدان و ضد پیری است و مصرف آن به حفظ سلامت پوست کمک می‌کند. مصرف چای سفید می‌تواند از پوست بدن در مقابل اشعه UV محافظت کند و با خواص ضد باکتریایی، بدن را از عفونت‌های مختلفی که باعث ایجاد باکتری می‌شود، محافظت می‌کند.

ارزش تغذیه‌ای چای سفید

چای سفید حاوی مواد مغذی و خواص ضد میکروبی است که بدن را در برابر بیماری‌های مختلف محافظت می‌کند. حاوی تانن‌ها، فلورااید و فلاونوئیدها مانند کاتچین‌ها و پلی‌فنل‌ها است. اینها مسئولیت مزایای بهداشتی مختلفی را که چای سفید ارائه می‌دهد، مسئول می‌داند.

خواص چای سفید

برخی از خواص و مزایای چای سفید عبارتند از:

دارای خواص آنتی‌اکسیدانی

وجود رادیکال‌های آزاد در بدن باعث آسیب به اندام‌های مختلف بدن می‌شود. چای سفید حاوی پلی‌فنل است که در خنثی‌سازی این رادیکال‌های آزاد کمک می‌کند. نتایج یک مطالعه نشان می‌دهد که چای سفید ممکن است اثرات آنتی‌اکسیدانی ارگان‌ها و همچنین پلاسما را افزایش دهد.

مطالعه دیگری به منظور بررسی اثرات عصبی حفاظت از عصاره چای سفید بر روی سمیت پراکسید هیدروژن انجام شد. نتایج این مطالعه نشان داد که خواص آنتی‌اکسیدانی عصاره چای سفید از عصب سلولی محافظت می‌کند.

خواص ضد پیری

چای سفید خواص ضد پیری دارد! حضور رادیکال‌های آزاد به شدت به روند پیری زودرس منجر می‌شود. چای سفید با داشتن املاح آنتی‌اکسیدانی خطر ابتلا به پیری زودرس را کاهش می‌دهد.

حفظ سلامت پوست

مصرف چای سفید می‌تواند به حفظ سلامت پوست و جوان ماندن پوست کمک کند. برای بهبود پوست آسیب دیده، استفاده از این چای به دلیل خواص آنتی‌اکسیدانی توصیه شده است. همچنین چای سفید در محافظت از پوست در برابر اثرات نور ماوراء بنفش مفید است.

بهداشت دهان و دندان

چای سفید به بهبود سلامتی دهان کمک می‌کند. وجود پلی‌فنل‌ها، فلاونوئیدها و تانن‌ها در مهار رشد باکتری‌های مختلف

کمک می کند. فلورايد موجود در چای سفید، در کاهش خطر پوسیدگی دندان یا پوسیدگی حفره دندان نیز مؤثر باشد.

پیشگیری از سرطان

درست مانند چای سبز، چای سفید ممکن است در جلوگیری از سرطان مانند سرطان ریه مفید باشد. تحقیقات نشان می دهد که این چای یک ماده ضد سرطانی و عامل شیمی درمانی است و عصاره آن ممکن است باعث آپوپتوز یا مرگ سلولی شود. مصرف چای سفید می تواند از رشد سلول های جدید در سرطان ریه جلوگیری کند. این چای خواص ضد عفونی نیز دارد. تحقیقات بیشتری برای شناسایی و تایید خواص ضد سرطانی چای سفید برای انواع دیگر سرطان در حال انجام است.

کمک به مبتلایان بیماری دیابت

نتایج یک تحقیق نشان می دهد که مصرف چای سفید می تواند به مبتلایان بیماری دیابت کمک کند. چای سفید می تواند به کاهش تشنگی بیش از حد (polydipsia)، کاهش سطح گلوکز و افزایش ترشح انسولین بیماران دیابتی کمک کند.

رفع اختلال قلب و عروق

فلاونوئیدها موجود در محصولات غذایی مختلف مانند چای سفید، میوه ها و سبزیجات با کاهش خطر ابتلا به اختلال قلب و عروق همراه است. فلاونوئیدها باعث کاهش فشار خون می شوند. همچنین در بهبود دیس لیپیدمی یا چربی پریشی (Dyslipidemia)، عملکرد اندوتلیال و مهار اکسیداسیون لیپوپروتئین با چگالی کم کمک می کند. مصرف این چای غنی از فلاونوئیدها ممکن است خطر ابتلا به اختلالات قلب و عروق را کاهش دهد.

خواص ضد باکتری چای سفید

بیماری ها و شرایط پزشکی به طور عمده توسط پاتوژن ها ایجاد می شود که به سیستم ایمنی بدن حمله می کنند و بدن را تحت عملکردهای طبیعی قرار می دهد. این چای دارای خواص ضد باکتری است که می تواند پوست ما را از باکتری ها و دیگر میکروب ها محافظت کند. محصولاتمانند صابون دستی با استفاده از این چای به عنوان یک عنصر کلیدی ساخته می شوند. مصرف چای سفید بدن ما را از عفونت ناشی از باکتری ها و سایر میکروارگانیسم ها محافظت می کند.

رفع سر درد

چای سفید یک درمان خوب برای بیماری های شایع است. مصرف چای سفید برای کسانی که از آنفولانزا و سرماخوردگی رنج می برند، بسیار مفید است.

کاهش وزن

برنامه غذایی نامناسب و انتخاب غلط غذا به راحتی می تواند منجر به افزایش وزن شود. کاهش وزن همیشه آسان نیست، به خصوص اگر زمان برای ورزش بدنی وجود نداشته باشید. زندگی با یک برنامه رژیم غذایی سالم یکی از راه های خروج از این نوع وضعیت است.

بعضی از این رژیم های غذایی ممکن است سرگرم کننده نباشند تا بر خلاف مصرف چای سفید که مشابه مصرف هر نوع نوشیدنی دیگری است انتخاب شود. مطالعات نشان می دهد که مصرف چای سفید ممکن است از آدیپوژنز (Adipogenesis) جلوگیری کند، که روند تشکیل سلول های چربی است و می تواند چرخه زندگی این سلول های چربی را به عنوان آدیپوسیت ها کنترل کند. این ویژگی همچنین در انواع دیگر چای ها نیز تأیید شده است.

طریقه مصرف چای سفید

برای مصرف چای سفید، بهتر است بجای خرید چای کیسه ای، برگ های چای را خریداری کنید زیرا این برگ ها حاوی مواد مغذی هستند. برای دم کردن چای سفید، باید آب باید به اندازه کافی گرم کنید و در قوری بریزید، آب نباید به نقطه جوش نرسد زیرا ممکن است اجزای حساس را از بین ببرد.

چگونگی درست کردن چای سفید

مواد لازم:

1 فنجان آب؛

2 قاشق چای خوری برگ چای سفید؛

شیرین کننده به انتخاب خودتان (اختیاری)؛

چقدر کافئین در چای سفید وجود دارد؟

در 220 گرم چای سفید تنها 28 میلیگرم کافئین وجود دارد. یک فنجان چای سفید، که نسبت به سایر نوشیدنی های کافئین دار

مانند قهوه یا چای سبز نسبتاً کافئین کمتری دارد. به عنوان مثال، یک فنجان قهوه در حدود 95 میلی گرم کافئین دارد که بیش از 3 برابر میزان چای سفید است.