

فواید سلامت چای سبز با لیمو ترش

چای سبز و لیمو سرشار از آنتی‌اکسیدان‌ها هستند که به پشتیبانی از سلامت سیستم ایمنی بدن کمک می‌کند.



چای سبز و لیمو سرشار از آنتی‌اکسیدان‌ها هستند که به پشتیبانی از سلامت سیستم ایمنی بدن کمک می‌کند.

به گزارش ایسنا، عصر ایران به نقل از «هلت لاین» نوشت: «چای سبز با آبلیمو یک نوشیدنی تسکین‌دهنده است که می‌توانید در هر زمان از روز از آن لذت ببرید. این یک نوشیدنی سرشار از عطر و طعم و خوشمزه است که به راحتی آماده می‌شود. چای سبز با آبلیمو بسیار مغذی است و پژوهش‌ها نشان داده‌اند که با فهرستی طولانی از فواید سلامت بالقوه مرتبط است. در ادامه با برخی از آنها بیشتر آشنا می‌شویم.

سرشار از آنتی‌اکسیدان‌ها

چای سبز و لیمو هر دو سرشار از آنتی‌اکسیدان‌ها هستند. آنتی‌اکسیدان‌ها ترکیباتی هستند که به محافظت در برابر التهاب و آسیب سلولی به واسطه اکسیداسیون کمک می‌کنند. به طور خاص چای سبز سرشار از آنتی‌اکسیدان‌هایی مانند اپی‌گالوکاتچین گالات، کوئرستین، اسید کلروژنیک و تئوگالین است. لیمو نیز منبع خوبی از آنتی‌اکسیدان‌هایی مانند اسید اسکوربیک، هسپریدین، نارینجین و اسید فرولیک است.

پژوهش‌ها نشان داده‌اند که آنتی‌اکسیدان‌ها نقشی کلیدی در سلامتی و بیماری ایفا می‌کنند و ممکن است به محافظت در برابر بیماری‌های مزمن، از جمله بیماری قلبی، دیابت، سرطان و چاقی کمک کنند.

تقویت کاهش وزن

چای سبز با لیمو می‌تواند یک افزودنی خوب به یک رژیم غذایی کاهش وزن سالم باشد. در حقیقت، مطالعات متعدد نشان داده‌اند که چای سبز می‌تواند از کاهش وزن و تقویت چربی سوزی پشتیبانی کند.

بنا بر یک بررسی که ۱۵ مطالعه را شامل می‌شد، نوشیدن چای سبز با مقادیر بالاتر اپی‌گالوکاتچین گالات برای حداقل ۱۲ هفته با کاهش وزن و چربی بدن مرتبط بود.

مطالعه‌ای با حضور ۱۱۵ زن نیز نشان داد که مصرف عصاره چای سبز برای ۱۲ هفته به کاهش قابل توجه وزن بدن، شاخص توده بدنی و چربی شکم شرکت‌کنندگان منجر شده است.

اگر چه به انجام پژوهش‌های بیشتر با حضور سوژه‌های انسانی نیاز است اما برخی مطالعات نشان داده‌اند که لیمو نیز می‌تواند به تقویت کاهش وزن کمک کند.

یک مطالعه با حضور سوژه‌های حیوانی نشان داد موش‌هایی که فلاونوئیدهای مرکباتی را دریافت می‌کردند، کاهش اندازه سلول‌های چربی خود را تجربه می‌کنند. همچنین فلاونوئیدهای مرکباتی به افزایش متابولیسم در موش‌هایی که یک رژیم غذایی با چربی زیاد را دنبال می‌کردند، منجر شد.

مطالعه‌ای دیگر با حضور سوژه‌های حیوانی نشان داد تغذیه موش‌هایی که یک رژیم غذایی با چربی زیاد را دنبال می‌کردند با پلی‌فنول‌های لیمو به پیشگیری از افزایش وزن و انباشت چربی در بدن کمک می‌کند.

محافظت در برابر دیابت

برخی مطالعات نشان داده‌اند که چای سبز می‌تواند به کنترل قند خون و محافظت در برابر ابتلا به دیابت نوع ۲ کمک کند.

بنا بر یک بررسی، نوشیدن چای با کاهش خطر دیابت نوع ۲ و عوارض مرتبط با دیابت پیوند خورده است.

همچنین، نوشیدن منظم چای التهاب را کاهش داده و توانایی بدن برای استفاده موثر از انسولین را نیز افزایش می دهد. انسولین هورمونی است که قند را از جریان خون به سلول ها منتقل می کند.

یک مطالعه با حضور ۹۲ فرد مبتلا به دیابت نوع ۲ نشان داد که مصرف عصاره چای سبز برای ۱۶ هفته به کاهش مقاومت به انسولین در این افراد منجر شده است. این ممکن است به کنترل بهتر سطوح قند خون کمک کند.

با این وجود مطالعات دیگر نتایج یکدستی را نشان نداده اند و دانشمندان به انجام پژوهش های بیشتر در مورد ارتباط چای سبز و دیابت نیاز دارند.

احتمال تقویت سلامت قلب

پژوهش ها نشان داده اند که چای سبز و لیمو با فواید مختلفی برای سلامت قلب مرتبط هستند.

یک بررسی نشان داد که فلاونوئیدهای مرکباتی، از جمله آنهایی که در لیمو وجود دارند، ممکن است التهاب را سرکوب کرده، عملکرد رگ های خونی را بهبود بخشیده و از سطوح سالم کلسترول پشتیبانی کنند.

مطالعه ای دیگر نشان داد افرادی که روزانه لیمو مصرف می کردند، کاهش سطوح فشار خون خود به ویژه زمانی که پیاده روی منظم نیز انجام می دادند، را تجربه کردند.

به طور مشابه، یک آنالیز از ۹ مطالعه نشان داد افرادی که به طور منظم چای سبز مصرف می کردند نسبت به آنهایی که چای سبز مصرف نمی کردند، با خطر کمتر بیماری قلبی، حمله قلبی و سکته مغزی مواجه بودند.

یک بررسی که ۲۴ مطالعه را شامل می شد نیز نشان داد که نوشیدن چای سبز می تواند به کاهش فشار خون سیستولیک و دیاستولیک کمک کند که هر دو از عوامل خطر برای بیماری قلبی هستند.

پشتیبانی از سلامت مغز

اگر چه به پژوهش های بیشتر با حضور سوژه های انسانی نیاز است اما برخی مطالعات نشان داده اند که چای سبز و لیمو ممکن است فواید بالقوه برای سلامت مغز ارائه کنند.

به عنوان مثال یک بررسی که هشت مطالعه را شامل می شد، نشان داد که نوشیدن چای سبز در برخی مطالعات با کاهش خطر زوال عقل و اختلال شناختی مرتبط بوده است.

مطالعه ای دیگر نشان داد که مصرف منظم چای سبز می تواند متابولیسم برخی پروتئین ها که در ابتلا به بیماری آلزایمر نقش دارند را تقویت کند.

برخی مطالعات آزمایشگاهی و با حضور سوژه های حیوانی نیز نشان داده اند که ترکیباتی خاص در مرکبات ممکن است التهاب را کاهش داده، از عملکرد مغز محافظت کرده و از انباشت پلاک در مغز که می تواند به بیماری آلزایمر منجر شود، پیشگیری کنند.

احتمال تقویت سیستم ایمنی بدن

لیمو منبعی عالی از ویتامین C است که یک ریزمغذی محلول در آب با خواص آنتی اکسیدانی قوی محسوب می شود.

ویتامین C با کاهش التهاب و تقویت عملکرد سلول های ایمنی نقشی اساسی در سیستم ایمنی بدن ایفا می کند.

افزایش مصرف ویتامین C ممکن است به درمان و پیشگیری از بسیاری از انواع عفونت های تنفسی و سیستمیک کمک کند.

افزون بر این، مطالعات با حضور سوژه های حیوانی نشان داده اند که برخی ترکیبات در چای سبز مانند اپی گالوکاتچین گالات می توانند عملکرد سیستم ایمنی بدن را تقویت کرده و به محافظت در برابر اختلالات خودایمنی، از جمله بیماری ام اس کمک کنند.

چای سبز و لیمو سرشار از آنتی اکسیدان ها هستند که به پشتیبانی از سلامت سیستم ایمنی بدن کمک می کند.

افزایش سطوح انرژی

چای سبز یک منبع طبیعی کافئین است که محرکی برای سیستم عصبی مرکزی محسوب می شود و افراد اغلب برای افزایش سطوح انرژی خود از آن استفاده می کنند.

مطالعات نشان داده اند که افزون بر مبارزه با خستگی، کافئین می تواند هوشیاری را افزایش داده و عملکرد شناختی و جسمانی را تقویت کند. همچنین برخی مطالعات نشان داده اند که کافئین ممکن است عملکرد ورزشی را تقویت کرده و استقامت را افزایش دهد.

از آنجا که چای سبز با لیمو حاوی کافئین کمتری نسبت به قهوه یا نوشیدنی های انرژی زا است، ممکن است گزینه خوبی برای افراد حساس به اثرات دوزهای بالای کافئین باشد.

احتمال پیشگیری از سنگ های کلیه

سنگ های کلیه رسوبات معدنی سختی هستند که می توانند در کلیه ها شکل گرفته و موجب علائمی مانند درد، حالت تهوع، و تکرر ادرار شوند.

نوشیدن چای سبز با لیمو روش خوبی برای کمک به پیشگیری از تشکیل سنگ های کلیه است. در حقیقت، مطالعه ای بزرگ نشان داد که نوشیدن چای سبز با کاهش خطر ابتلا به سنگ های کلیه، به ویژه بین مردان مرتبط بوده است.

اسید سیتریک موجود در لیمو نیز ممکن است با افزایش حجم ادرار و تشکیل پیوند با اگزالات کلسیم به پیشگیری از تشکیل سنگ های کلیه کمک کند. این از انباشت کریستال هایی که به تشکیل سنگ کلیه منجر می شوند، پیشگیری می کند.

بنا بر یک بررسی، مصرف فقط ۴ اونس (۱۱۸ میلی لیتر) آبلیمو در روز می تواند برای درمان سنگ های کلیه مفید باشد.

احتمال محافظت در برابر سرطان

چای سبز و لیمو ممکن است هر دو دارای خواص قدرتمند ضد سرطانی باشند.

چندین مطالعه آزمایشگاهی نشان داده اند که برخی ترکیبات استخراج شده از لیمو می تواند به پیشگیری از رشد و گسترش سلول های سرطانی کمک کنند.

برخی مطالعات نشان داده اند که مصرف مرکبات ممکن است با خطر کمتر برخی انواع سرطان، از جمله سرطان های ریه، معده، مری و پستان مرتبط باشد.

همچنین، پژوهش ها چای سبز را با خطر کمتر سرطان پیوند داده اند. به طور خاص، مطالعات نشان داده اند که چای سبز ممکن است به محافظت در برابر سرطان های مثانه، پستان، کولورکتال و پروستات کمک کند.

آبرسانی به بدن

نوشیدن چای سبز با لیمو روش خوبی برای هیدراته نگه داشتن بدن است. آبرسانی به بدن تقریباً برای همه جنبه های سلامتی ضروری است. به طور خاص، این برای سلامت پوست، مدیریت وزن، عملکرد مغز، سلامت گوارش و عملکرد کلیه ها ضروری است. نوشیدن مایعات به میزان کافی در روز ممکن است حتی به پیشگیری از طیف وسیعی از شرایط از جمله سنگ های کلیه، سردرد و یبوست کمک کند.»