

روزانه چقدر چای بنوشیم؟

چای یکی از نوشیدنی‌های محبوب ایرانی‌ها است که فواید زیادی برای سلامتی دارد، اما به دلایلی نباید در نوشیدن آن افراط کرد.



چای یکی از نوشیدنی‌های محبوب ایرانی‌ها است که فواید زیادی برای سلامتی دارد، اما به دلایلی نباید در نوشیدن آن افراط کرد.

به گزارش ایسنا، در بیشتر موارد بر معایب مصرف چای سیاه تاکید می‌شود تا منافع و فواید آن. در حالی که اگر چای سیاه به موقع مصرف شود و یک تا دو ساعت قبل و بعد از غذا مصرف نشود، دارای منافع و فواید زیادی هم هست.

- پلی فنول‌های (ترکیبات گیاهی که می‌توانند مانند آنتی‌اکسیدان عمل کنند) موجود در چای سیاه، خاصیت آنتی‌اکسیدانی دارد که هم عوامل سرطانی مانند رادیکال‌های آزاد را در بدن از بین می‌برد و هم باعث کاهش توده چربی بدن می‌شود.

- پلی فنول‌های موجود در چای با تقویت رشد باکتری‌های مفید در دستگاه گوارش و مهار رشد باکتری‌های مضر باعث تقویت سیستم ایمنی می‌شود.

- فلاونوئیدهای موجود در چای سیاه، به سلامتی قلب کمک کرده و باعث کاهش قند و کلسترول بد خون می‌شود.

- مصرف منظم چای در کنار اصلاح سبک زندگی و فعالیت بدنی می‌تواند باعث کاهش احتمال بروز سکته شود.

- تئین (ماده ای است که در چای وجود دارد و باعث کم شدن حس خواب در انسان می‌شود) چای با افزایش فعالیت آلفا در مغز می‌تواند به افزایش تمرکز کمک کند.

بنابر اعلام دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، با این حل باید یادمان باشد زیاده روی در مصرف هر ماده غذایی مضراتی نیز دارد. بر این اساس توصیه می‌کنیم هر روز دو تا سه فنجان چای بنوشید تا از مزایای سلامتی آن بهره مند شوید؛ چرا که مصرف زیاد از حد چای می‌تواند باعث اختلال در خواب، کم خونی، تهوع، استفراغ، سردرد، فشار خون بالا، تنفس سریع یا احساس سوت کشیدن در گوش شود.