

خواص شگفت انگیز چای میخک

چای میخک سرشار از ترکیبات آنتی اکسیدانی است.



چای میخک سرشار از ترکیبات آنتی اکسیدانی است. آنها این کار را از طریق مبارزه با رادیکال های آزاد در سلول های بدن و در نتیجه کاهش و جلوگیری از آسیب های ناشی از اکسیداسیون انجام می دهند.

به گزارش نصر، طیف وسیعی از مردم به خوبی با خود گیاه میخک و فواید متعدد آن آشنا هستند، اما آیا می توان این مزایا را به چای میخک نیز نسبت داد؟ چای میخک به واسطه فواید بسیار خود برای سلامت انسان که قدمت آن به دوران باستان باز می گردد، کاملا شناخته شده است. چای میخک که تحت عنوان چای Laung یا Lavang نیز معروف است، به طور خاص بر پایه ادویه میخک است.

معمولا در سراسر منطقه آسیا از این ترکیب برای اهداف آشپزی و پزشکی استفاده می شود. گفتنی است که تمامی نکات سلامتی مرتبط با چای میخک از طریق مقالات منتشر شده توسط روزنامه تایمز هند قابل دسترسی است. و اما از مزایای منحصر به فرد مصرف منظم چای میخک تا طرز تهیه این نوشیدنی جادویی:

سرشار از مواد مغذی مهم مانند منگنز و ویتامین K

چای میخک منبعی غنی از فیبر، ویتامین ها و مواد معدنی است که برخی از مواد مغذی مهم مورد نیاز بدن را تامین می کنند. به طور متوسط، 2 گرم (2 قاشق چایخوری) میخک می تواند 6 کالری، 1 گرم کربوهیدرات، 1 گرم فیبر، 55 درصد از میانگین مقدار مورد نیاز روزانه منگنز و 2 درصد از میانگین مقدار مورد نیاز روزانه ویتامین K را برای ما فراهم کند.

غنی از انواع آنتی اکسیدان ها

چای میخک سرشار از ترکیبات آنتی اکسیدانی است. آنتی اکسیدان ها استرس اکسیداتیو که باعث بیماری های مزمن مختلف می شود را کاهش می دهند. آنها این کار را از طریق مبارزه با رادیکال های آزاد در سلول های بدن و در نتیجه کاهش و جلوگیری از آسیب های ناشی از اکسیداسیون انجام می دهند. این عملکرد می تواند سلامت کلی بدن ما را بهبود ببخشد و خطر ابتلا به بسیاری از بیماری ها مانند بیماری های قلبی و انواع خاصی از سرطان ها را کاهش دهد.

کمک به مقابله با سرطان

چای میخک حاوی ترکیبات خاصی است که می توانند سلول ها را از سرطان محافظت کنند و به بیان دیگر دارای خواص ضد سرطانی باشند. آنها این کار را با کمک به توقف رشد تومورها و با تسریع چرخه مرگ سلولی در سلول های سرطانی انجام می دهند. اعتقاد بر این است که این خاصیت ضد سرطانی از ترکیب اوژنول موجود در میخک منشا می گیرد.

تنظیم قند خون

انسولین هورمونی است که با انتقال قند از خون به داخل سلول ها، سطح قند خون را در محدوده طبیعی حفظ می کند. بنابراین عملکرد صحیح انسولین برای تنظیم مناسب سطح قند خون ضروری است که نوشیدن چای میخک می تواند به طور موثر به این مسیر یاری برساند. چای میخک این عمل را با افزایش طبیعی تولید انسولین و بهبود عملکرد سلول هایی که انسولین ترشح می کنند، انجام می دهد.

کاهش التهاب در بدن

میخک حاوی ترکیبات متعددی است که در کنار یکدیگر خواص ضد التهابی مفیدی را به نمایش می گذارند. مشخص شده که اوژنول ترکیبی کلیدی در این جهت به شمار می رود. خواص ضد التهابی به ما کمک می کنند تا از بسیاری از بیماری ها و اختلالات سلامتی جلوگیری کنیم. به ویژه از نظر کاهش خطر بیماری هایی مانند آرتروز و علائم مرتبط با آن.

کمک به کاهش وزن از طریق بهبود هضم

این روزها چای میخک به دلیل نقش تعیین کننده خود در بهبود سیستم گوارش بسیار محبوب شده است، به خصوص زمانی که قبل از وعده غذایی مصرف شود. تسهیل هضم با چای میخک به کمک تحریک تولید بزاق و بهبود جریان خون انجام می شود. این بهبود در روند هضم می تواند تاثیرات مثبت بر کاهش وزن داشته باشد. در حقیقت، بسیاری از ادویه ها به سرعت بخشیدن به متابولیسم کلی بدن و کمک به هضم غذا مشهور هستند. چای میخک نیز روشی آسان به منظور مصرف ادویه و دست یابی به سرعت متابولیسم بالاتر است.

بهبود سلامت پوست

میخک دارای خواص ضد عفونی کننده است و ترکیبات ضد عفونی کننده آن می توانند میکروارگانیسم ها را از بین ببرند. این عملکرد می تواند تاثیر مهمی در درمان مشکلات رایج پوستی و حذف سموم از بدن داشته باشد. یکی دیگر از انواع مشابه این نوشیدنی ها برای دفع سموم، چای لیمو است. از آنجایی که چای میخک به کاهش استرس اکسیداتیو نیز کمک می کند، می تواند شکل گیری چین و چروک و لکه های پیری را کاهش دهد. اصلاح عدم تعامل pH پوست و کمک به درمان آکنه از جمله دیگر خواص ارزشمند چای میخک هستند.

ارتقا سلامت استخوان هم از نظر تراکم و هم استحکام

برخی از ترکیبات موجود در چای میخک می توانند توده استخوانی، تراکم استخوان و استحکام آن را افزایش دهند. این موضوع خود به کاهش خطر شکستگی یاری می رساند. از آنجایی که چای میخک می تواند بخش مهمی از نیاز روزانه به منگنز (یک ماده معدنی فوق العاده مهم برای تشکیل و استحکام استخوان) را تامین کند، به منظور حفظ و ارتقای سلامت کلی استخوان ها بسیار مناسب است.

کمک به رفع احتقان سینه و سینوس

به عنوان یک چای گیاهی، چای میخک ممکن است به کاهش احتقان در قفسه سینه و تسکین سینوس های مسدود شده کمک کند. ترکیب اوژنول در میخک مسئول اصلی رفع احتقان و تسکین سینوس ها محسوب می شود. علاوه بر این، ویتامین E و ویتامین K موجود در چای میخک می توانند به مبارزه با عفونت های باکتریایی کمک کنند و حتی برای درمان تب های خفیف استفاده شوند.

تسکین درد دندان و لثه

چای میخک حاوی ترکیبات ضد التهابی است. هنگامی که در دهان چرخانده شود، به تسکین درد خفیف دندان و لثه های متورم یا ملتهب کمک خواهد کرد. این ترکیب به عنوان یک دمنوش گیاهی می تواند با از بین بردن باکتری ها از اطراف دندان ها و لثه ها، به تسکین درد و محافظت در برابر مشکلات دندانی یاری برساند.

روش تهیه چای میخک

هرچند انواع برندهای کارخانه ای اقدام به تولید چای میخک و دمنوش های مشابه می کنند، بسیاری از مردم ترجیح می دهند آن را به صورت تازه تهیه کنند:

- یک قاشق غذاخوری یا کمتر از گیاه میخک را آسیاب کنید
- یک فنجان آب به ظرف اضافه کنید
- میخک آسیاب شده را به آب اضافه کنید
- اجازه دهید آب جوش بیاید و در ادامه مقداری خنک شود
- در مرحله بعد مخلوط مورد نظر را صاف کرده و چای خود را نوش جان کنید

در صورت تمایل می توانید شکر یا شیرین کننده اضافه کنید اما توصیه می شود از مصرف این دسته از ترکیبات مضر پرهیز شود. همچنین بهتر است چای میخک را به 1 تا 2 فنجان در روز محدود کنید زیرا مصرف بیش از حد آن می تواند به سلامت شما آسیب برساند و سبب مشکلات گوارشی، درد عضلانی و خستگی شود.

خبرگزاری عصرایران