

خواص برگ های جادویی چای سبز

انواع چای (سبز، سیاه ، اولانگ و ...) از برگ گیاه کاملیا و با روش های مختلف تهیه می شوند. چای سبز با نام های چای ژاپنی و یا چینی نیز شناخته می شود.



سلامت نیوز: انواع چای (سبز، سیاه ، اولانگ و ...) از برگ گیاه کاملیا و با روش های مختلف تهیه می شوند. چای سبز با نام های چای ژاپنی و یا چینی نیز شناخته می شود.

برای تهیه این چای، برگ های تازه گیاه، بخار داده می شوند و بدلیل اینکه عمل اکسیداسیون با مدت زمان بسیار کوتاهی انجام می گیرد، تقریباً تمام خواص چای حفظ می گردد. خواصی که برای تهیه چای سیاه، طی عملیات طولانی اکسیده کردن، از بین می روند.

فواید استفاده از چای سبز
وجود آنتی اکسیدان های قوی همانند ویتامین C و D از مهمترین خواص چای سبز به شمار می آیند.

عصاره این چای برای جلوگیری و درمان انواع سرطان های سینه، معده و پوست موثر می باشد. علاوه بر این، دیگر فواید مصرف این چای عبارتند از:

- بهبود هوشیاری ذهنی
- کاهش وزن (بدلیل جذب روده ای گلوکز و چربی)
- کاهش کلسترول خون
- حفاظت پوست از آسیب های نور خورشید
- حفظ جوانی
- آرامش اعصاب و دوری از فشارهای عصبی
- پیشگیری از بیماری های قلبی
- کاهش فشار خون
- التیام دردهای مفاصل و تقویت استخوان ها
- محکم شدن ساختار داخلی دندان، بدلیل وجود فلورین
- پیشگیری از آلزایمر و ...

طرز تهیه چای سبز
برای تهیه چای سبز، برای هر نفر یک قاشق چایخوری از چای را در قوری ریخته و به ازای هر قاشق، یک لیوان آب داغ 80 85 درجه به آن اضافه می کنند و درب آن را گذاشته و پس از 7 الی 8 دقیقه نوش جان می کنند.

همانطور که متوجه شدید این چای احتیاجی به دم کردن ندارد و عصاره آن تنها پس از چند دقیقه در آب داغ پخش می گردد. از عصاره این چای در کپسول ها و محصولات آرایشی و بهداشتی نیز استفاده می گردد.

نتایج مطالعات علمی
مطالعات آزمایشگاهی نشان می دهد که چای سبز، در پیشگیری و کند کردن روند پیشروی سرطان نقش بسزایی دارد. همچنین برخی شواهد حاکی از آن است که مصرف این نوع چای باعث بهبود هوشیاری ذهنی و در نتیجه پیشگیری از آلزایمر است، که دلیل آن، کافئین موجود در نوع این چای می باشد.

هشدارها

همانطور که می دانید اگر در مصرف هر ماده مفیدی زیاده روی شود، می تواند عوارض جانبی به همراه داشته باشد. با رعایت این

اصول می توان عوارض را به صفر رساند.

مصرف متوسط این چای به افراد بالغ توصیه می شود و مصرف روزانه بیش از سه لیوان توصیه نمی گردد. بهتر است افرادی که اختلالات کبدی، دردهای شکمی مزمن و یا ادرار تیره ای دارند، برای مصرف چای سبز، با پزشک خود مشورت کنند.

عصاره چای سبز حاوی کافئین است که در برخی افراد ممکن است باعث ایجاد بی خوابی، بهم ریختن شکم و ادرار مکرر گردد. اما مصرف چای سبز دارچینی برای افرادی که فشار خون پایینی دارند، گزینه مناسبی است.

چای سبز که امروزه بصورت چای کیسه ای نیز در دسترس است، می تواند جایگزین مناسبی برای چای معمولی باشد. همچنین، چای سبز در کنار آب، برای افرادی که روزانه در معرض نور خورشید قرار دارند، کمک شایانی به رفع عطش و حفظ آب و املاح مورد نیاز بدن شان می کند. برای بهره مندی از خواص این گیاه جادویی از همین امروز آن را امتحان کنید.