



فواید نوشیدن چای سبز و گل رز

ترکیب چای سبز و گل رز معجون فوق‌العاده‌ای با عطر بسیار خوب و خواص بالا است. چای مخلوط این دو گیاه، اثرات قوی در کاهش استرس و تقویت قلب دارد. به علاوه آنتی‌اکسیدانی قوی و شدیداً ضد بیماری‌های مزمن است.

ترکیب چای سبز و گل رز معجون فوق‌العاده‌ای با عطر بسیار خوب و خواص بالا است. چای مخلوط این دو گیاه، اثرات قوی در کاهش استرس و تقویت قلب دارد. به علاوه آنتی‌اکسیدانی قوی و شدیداً ضد بیماری‌های مزمن است.

چای سبز از برگ‌های تخمیر نشده‌ی گیاه چای تهیه می‌شود و چای گل رز با خشک کردن غنچه‌های تازه روییده‌ی گل سرخ، میوه قرمز رنگ آن، یا گلبرگ‌های آن تهیه می‌شود.

چای سبز و گل سرخ مخلوطی از برگ چای سبز و گلبرگ‌های خشک شده گل سرخ است که مصرف هردوی آن‌ها فواید بسیاری برای بدن دارد.

این چای قرن‌هاست که در کشورهای آسیایی با اهداف درمانی مورد استفاده قرار می‌گیرد.

این چای معطر حاوی ترکیبات بسیار مفیدی برای بدن است. چای سبز و گل رز دارای آنتی‌اکسیدان، بیوفلاونوئید، ویتامین‌های مختلف و آلکالوئید است. این چای ترکیبی، خواص آرام بخش قوی دارد، ضد عفونت بوده و پاک کننده بدن است.

خواص آنتی‌اکسیدانی

چای سبز دارای بالاترین میزان پلی فنل‌هاست و بر اساس گزارش مرکز پزشکی دانشگاه مرلند، قدرت ترکیبات آنتی‌اکسیدانی آن بسیار بالا بوده و این خاصیت آنتی‌اکسیدانی در اثر وجود فیتونوترینت‌های کاتچینی موجود در آن است که اپی گالوکاتچین گالات (EGCG) نامیده می‌شود. این ترکیبات منشاء اثرات مفید چای سبز است.

میوه گل سرخ نیز دارای ویتامین C بالایی است که مقدار آن از بسیاری از میوه‌ها بالاتر است و شاید میزان آن حتی از مقدار ویتامین C موجود در 60 عدد پرتقال هم بیشتر باشد. این معجون آنتی‌اکسیدانی چای سبز و گل رز می‌تواند خواص ضد سرطانی و ضد عفونی کننده قوی داشته باشد.

سلامت قلب

مطالعه ای که در سال 2005 در ژورنال تغذیه منتشر شد بیان داشت که چای سبز موجب کاهش سرعت هضم چربی‌ها و کاهش تریگلیسرید خون می‌شود. چای گل سرخ دارای خواص آرامبخش و کاهش دهنده استرس و اضطراب است و موجب کاهش بروز بیماری‌های قلبی می‌شود. پس مجموع این دو چای برای قلب بسیار مفید بوده به علاوه این که چای سبز موجب کاهش فشار خون می‌شود (بر اساس گزارش مرکز پزشکی دانشگاه هاروارد).

سلامت استخوان

میوه گل رز اثرات ضد التهابی دارد و موجب کاهش خشکی و سفتی مفاصل می‌شود. چای سبز نیز اثرات ضد التهابی دارد. بر اساس گزارش ارائه شده در دانشگاه مرلند، چای سبز موجب کاهش تخریب غضروف‌ها می‌شود. مطالعه دیگری که در کنگره بین‌المللی استئوپروز کانادا در سال 2006 ارائه شد، بیان شده که چای سبز موجب افزایش تراکم استخوانی می‌شود. مطالعه دیگری که در سال 2007 به چاپ رسید همین نتایج را تایید کرد و نشان داد تراکم استخوانی کسانی که به طور مداوم چای سبز می‌نوشند، 2/8 درصد بالاتر از افراد دیگر است. این اثر معادل اثر ورزش کردن یا دریافت منظم کلسیم است.

اثرات گوارشی

چای گل سرخ سموم بدن را دفع می‌کند و با باکتری‌های مضر دستگاه گوارش مبارزه می‌کند و اثرات ضد اسهالی دارد. گلبرگ‌های گل سرخ موجب حفظ تعادل سیستم گوارش شده و به صورت یک دیورتیک در بدن عمل می‌کند. گلبرگ‌های گل سرخ درمان بیماری‌های التهابی روده مانند بیماری کرون و کولیت زخمی است. ترکیب این گلبرگ‌ها با چای سبز اثرات آن را دوچندان می‌سازد و از التهاب و عفونت‌های سیستم گوارشی می‌کاهد.