



مصرف بیش از سه فنجان چای در روز توصیه نمی‌شود

مصرف بیش از 3 فنجان چای به دلیل دریافت کافئین زیاد، قند و یا شکر که همراه با چای مصرف می‌شود و همچنین کاهش جذب آهن موجود در مواد غذایی توصیه نمی‌شود.

مصرف بیش از 3 فنجان چای به دلیل دریافت کافئین زیاد، قند و یا شکر که همراه با چای مصرف می‌شود و همچنین کاهش جذب آهن موجود در مواد غذایی توصیه نمی‌شود.

به گزارش پایگاه اطلاع رسانی وزارت بهداشت؛ معانی، کارشناس دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت ضمن بیان این مطلب اظهار داشت: روزانه بیش از یک میلیارد فنجان چای در دنیا مصرف می‌شود و وجود کافئین، فلوئور و به خصوص آنتی اکسیدان ها و تانن ها از بروز برخی سرطان ها پیشگیری می‌کند و عادت به مصرف روزانه چای در کودکان می‌تواند به مرور باعث کم اشتها و کم آبی بدن در آنان شود.

وی در خصوص مصرف چای سبز گفت: مقدار آنتی اکسیدان موجود در برگ سبز چای بیشتر از چای سیاه بوده و خواص درمانی آن بیشتر است اثربخشی چای سبز زمانی است که روزانه دو فنجان به صورت مستمر مصرف شود.

معانی در ادامه با اشاره به این که چای سیاه پرتف دار ترین و پرمصرف ترین گونه چای در دنیا است، گفت: این چای به دلیل داشتن کافئین در رفع خستگی و خواب آلودگی موثر است و یک فنجان چای سیاه حدود 60 میلی گرم کافئین دارد.

کارشناس دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، در خصوص چای های طعم دار اظهار داشت: این نوع از چای اگر مخلوط با میوه های خشک طبیعی یا ادویه (دارچین، هل) تهیه شده باشد دارای طعم خوب و خواص آنتی اکسیدانی مضاعف نیز خواهد بود، در صورتیکه فقط از اسانس میوه و یا ادویه ها استفاده شود مصرف زیاد آن توصیه نمی‌شود.