

## معجزه چای سبز

متخصصان تاکنون در مورد فواید بالقوه چای سبز به عنوان یک داروی ضد سرطان و تضمین کننده سلامت قلب تحقیقات زیادی انجام داده اند ...



متخصصان تاکنون در مورد فواید بالقوه چای سبز به عنوان یک داروی ضد سرطان و تضمین کننده سلامت قلب تحقیقات زیادی انجام داده اند .

این مرتبه باید گفت که عدم اغراق در مورد فواید این گیاه سخت است!

به گزارش گروه ترجمه سلامت نیوز، یکی از مهمترین آنتی اکسیدان های موجود در چای سبز کاتچینها می باشند. این نوع از آنتی اکسیدان ها قادر به از بین بردن رادیکال های آزادی هستند که حضورشان به سیستم DNA ضربه زده و منجر به سرطان، ایجاد لخته خون و تصلب شراین می گردد. البته باید گفت که انواع انگورها، توت ها و شکلات های تیره حاوی چنین ترکیبات پرتوانی می باشند.

به علاوه به دلیل ساختار خاص چای سبز نوع به خصوصی از انواع کاتچین ها به نام EGCG در آن متمرکز است که برای بدن مفید می باشد. اخیرا نیز ثابت شده است که این ماده در کاهش تومورهای پروستات موثر بوده است. اکنون مشخص شده که استفاده از این نوع چای در کاهش توسعه انواع سرطان ها نظیر سرطان ریه، پانکراس، معده، پروستات و مری موثر بوده است. به نظر می رسد که چای سبز برای حفظ سلامت قلب نیز مفید است. آنتی اکسیدان های موجود در چای سبز خاصیت متسع کنندگی دارد . زیرا انعطاف پذیری رگ های خونی را افزایش می دهد و لذا مانع از بروز لخته می شود. باید گفت که انار و بلوبری نیز چنین خاصیتی دارد. با تمام تعاریفی که از مزایای چای سبز برای حفظ سلامت قلب گفته شده ، اما باید اعتراف کرد که پیروی از فعالیت بدنی منظم در روز بهتر از هر چیز برای رسیدن به این هدف(سلامت قلب) کارساز می باشد.

تاثیر چای سبز بر کاهش وزن

چای سبز و عصاره آن برای مبارزه با چاقی و کاهش LDL خون (دو فاکتور اساسی و موثر برای سلامت قلب و پیشگیری از دیابت) مفید می باشد. البته مصرف مکمل های کاهش وزن که حاوی عصاره چای سبز می باشد نیز مفید است. اما توصیه می گردد که چای سبز به طور طبیعی نوشیده شود.