



## چای سیاه حاوی منگنز، پتاسیم و فلاونوئید است

یک متخصص تغذیه در آمریکا تاکید دارد که چای سیاه حاوی منگنز و پتاسیم بوده و بر این اساس در رشد فیزیکی و حفظ تعادل مایعات در بدن نقش دارد.

یک متخصص تغذیه در آمریکا تاکید دارد که چای سیاه حاوی منگنز و پتاسیم بوده و بر این اساس در رشد فیزیکی و حفظ تعادل مایعات در بدن نقش دارد.

به گزارش خبرگزاری یونایتدپرس، فیل لمپرت از تحلیل‌گران صنایع غذایی، معتقد است علاقمندان به چای سیاه کمتر به بیماری‌های عروقی مبتلا می‌شوند.

وی تاکید دارد که چای سیاه همچنین فشار خون را کاهش می‌دهد. چای هم چنین حاوی فلاونوئید است که یک آنتی‌اکسیدان قوی بوده و با رادیکال‌های آزاد مبارزه می‌کند و مانع از تخریب سلولها و پیری می‌شود.

لمپرت می‌گوید: فلاونوئید همچنین از اکسیداسیون کلسترول بد جلوگیری می‌کند و مانع از ایجاد التهابات عروق خونی و شکل‌گیری لخته‌های خون در رگها می‌شود. از نظر این متخصص چای سیاه همچنین دارای فلورايد طبیعی است که به تقویت مینای دندان کمک می‌کند و پلاکهای دندانی را کاهش می‌دهد. چای همچنین حاوی یک دوم کافئین موجود در قهوه است.

لمپرت توصیه می‌کند که از مصرف چای با طعم دهنده‌های مصنوعی و یا حاوی شکر اجتناب شود.