

## چای سبز، گیاهی با هزاران خواص نهفته و آشکار

نوشیدن چای سبز این روزها بسیار پرطرفدار است، عده ای برای لاغری و خلاص شدن از چربی های اضافه در بدن و برخی دیگر هم برای خواص موجود در آن، چای سبز را مصرف می کنند.



سلامت نیوز : نوشیدن چای سبز این روزها بسیار پرطرفدار است، عده ای برای لاغری و خلاص شدن از چربی های اضافه در بدن و برخی دیگر هم برای خواص موجود در آن، چای سبز را مصرف می کنند.

البته بعضی از افراد هم چای سبز را جایگزین چای معمولی کرده اند و در طول روز از این چای استفاده می کنند. برخی از کارشناسان تغذیه بر این باورند که چای سبز دارای بیشترین فواید و کمترین ضرر برای سیستم ایمنی و اعضای بدن دارد. آنان معتقد هستند که این نوع چای، بهترین نوشیدنی با کمترین ضرر و بیشترین فایده برای تقویت سیستم گوارش، کاهش فشارخون و دیگر امراض موجود در بدن است. 'فرزانه حسینی' استاد دانشگاه و متخصص تغذیه در این زمینه به خبرنگار ما می گوید: تحقیقات گسترده ای بر روی چای سبز توسط محققان صورت گرفته و نتایج این تحقیقات نشان می دهد که این گیاه، قلب را سالم نگه می دارد.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از ایرنا؛ وی ادامه می دهد: ماده شیمیایی موجود در چای سبز مانع از فعالیت پروتئینی به نام 'استاتیک' می شود که حمله قلبی یا سکته را کاهش می دهد. حسینی با بیان اینکه، نوشیدن چای سبز با دارا بودن ویتامین های A و C (آنتی اکسیدان های قوی)، باعث کاهش کلسترول در خون می شود، اظهار می دارد: با توجه به اینکه افزایش تری گلیسیرید خون بعد از مصرف هر وعده غذایی یک عامل خطر در بروز بیماری قلبی است، مصرف چای سبز در بین وعده های غذایی روشی مناسب جهت کاهش تری گلیسیرید خون است. حسینی توصیه می گوید: مصرف دو فنجان چای سبز در روز احتمال بروز پرفشاری خون را تا 46 درصد کاهش می دهد. وی در عین حال ادامه می دهد: مصرف بیش از حد چای سبز (بیش از دو فنجان در روز) باعث سردردهای شدید و تهوع می شود، باید توجه داشت هر نوشیدنی و یا ماده غذایی دارای مصرف معینی است و نباید بیش از مقدار تعیین شده استفاده شود.

'بهنام قادری' یک متخصص تغذیه نیز در این زمینه اظهار می دارد: چای سبز قادر است از عوارض ناشی از دیابت مانند آب مروارید و بیماری های کلیوی به طور معجزه آسایی جلوگیری کند. وی ادامه می دهد: چای سبز با مهار کردن فعالیت آنزیم 'آمیلاز بزاق' و 'روده' که مسوول هضم نشاسته است، باعث می شود، نشاسته با سرعت آهسته تری بشکند و قند خون با سرعت کمی بالا برود. قادری با اشاره به اینکه مصرف چای سبز از ابتلا به بیماری های ایمنی خودکار بدن جلوگیری می کند، می گوید: وجود ماده ای به نام 'ای جی سی' در چای سبز باعث متوقف شدن التهاب و تاثیرات آن بر روی پوست و سلول های مترشحه بزاق می شوند. این متخصص تغذیه تصریح می کند: در عین حال مصرف زیاد چای سبز بیش از دو فنجان در روز می تواند خطر ابتلا به روماتیسم مفصلی را افزایش دهد. قادری خاطر نشان می کند: تحقیقات نشان داده، نوشیدن استاندارد و مقدار کافی چای سبز، 25 درصد از خطر ابتلا به دیابت، 80 درصد از افزایش وزن و 35 درصد از بروز سرطان پیشگیری می کند. وی در پایان تصریح می کند: چای سبز بهترین نوشیدنی در مقایسه با دیگر چای ها است که می تواند تضمین کننده سلامت افراد باشد.