

## سبز بنوشید تا سالم بمانید



چای یکی از پرطرفدارترین نوشیدنی‌ها در جهان است که پس از آب و در مقام دوم به عنوان پرمصرفترین نوشیدنی به حساب می‌آید.

جام جم آنلاین: چای یکی از پرطرفدارترین نوشیدنی‌ها در جهان است که پس از آب و در مقام دوم به عنوان پرمصرفترین نوشیدنی به حساب می‌آید.

چای سبز این روزها به دلیل اطلاع‌رسانی خوبی که درباره فواید آن صورت گرفته طرفداران زیادی پیدا کرده است. ولی باید گفت مصرف این نوشیدنی در کشورهای آسیای شرقی از جمله چین به هزاران سال قبل برمی‌گردد. آنها معتقد بودند این نوشیدنی خواص درمانی فوق‌العاده‌ای دارد.

امروزه با تحقیقات وسیعی که درباره این گیاه باارزش صورت گرفته، مشخص شده این نوع چای علاوه بر اثرات درمانی، یک نوشیدنی آرامش‌بخش و تسکین‌دهنده نیز به حساب می‌آید.

سوالی که در ذهن خیلی‌ها مطرح می‌شود این که چه خواصی در چای سبز وجود دارد که باعث برتری آن نسبت به دیگر چای‌ها از جمله چای سیاه شده است؟

در جواب به این پرسش باید گفت چای سبز در مقایسه با چای سیاه به این دلیل که یک نوشیدنی دم‌کرده غیرتخریبی است خواص بیشتری دارد.

این نوشیدنی قدرت سیستم دفاعی بدن را در مقابل سرطان به طور قابل ملاحظه‌ای افزایش می‌دهد. پلی‌فنول ماده‌ای است که به میزان قابل توجهی (پنج برابر بیشتر از چای سیاه) در چای سبز یافت می‌شود.

پلی‌فنول‌های موجود در چای سبز بیشتر با نام فلاونول‌ها و کاتشین‌ها شناخته می‌شود که 30 تا 40 درصد از مواد جامد استخراج شده از برگ‌های چای سبز خشک را تشکیل می‌دهد.

مطالعات انجام شده نشان داده این ترکیبات به‌طور قابل ملاحظه‌ای دارای خواص آنتی‌اکسیدانی، ضدسرطانی، ضدالتهابی و ضدباکتریایی است.

از طرفی چای سبز حاوی ترکیباتی چون پروتئین است که 20 - 15 درصد وزن خشک آن را شامل می‌شود. همچنین چای سبز بیش از 15 نوع اسید آمینه و هفت - پنج درصد کربوهیدرات شامل انواع گلوکز، فروکتوز و ساکاروز دارد.

از مواد معدنی موجود در چای سبز می‌توان به منیزیم، کلسیم، منگنز، آهن، مس، روی، سلنیم، سدیم، فسفر، پتاسیم، فلوراید و آلومینیوم اشاره کرد.

کافئین و برخی از ویتامین‌ها نیز از ترکیبات موجود در چای سبز به شمار می‌رود. در گذشته از چای سبز علاوه بر خاصیت آرام‌بخشی به عنوان تسکین‌دهنده جای نیش حشرات و همچنین برای درمان آفتاب سوختگی استفاده می‌کردند.

گرچه این نوع چای در مقایسه با چای سیاه ارزش غذایی بیشتری دارد، ولی این بدان معنی نیست که چای سیاه برای بدن بی‌فایده است و باید آن را از سبد غذایی حذف کرد، بلکه چای سیاه نیز به شرطی که به آن اسانس یا رنگ‌های شیمیایی اضافه نشده باشد، دارای خواص زیادی است.

خواص ضد سرطانی چای سبز

نقش بازدارندگی چای سبز در ایجاد سرطان، بخصوص در سرطان‌هایی مانند سینه، لوله گوارش و بخصوص پروستات کاملاً به اثبات رسیده است. همچنین مانع بروز سرطان‌هایی مانند سرطان گردن، کلیه، پانکراس و غدد شیری می‌شود.

آخرین تحقیقات نشان می‌دهد پلی‌فنول موجود در چای سبز علاوه بر خاصیت پیشگیری‌کننده در ایجاد سرطان پروستات می‌تواند از پیشرفت بیماری در افرادی که به این نوع سرطان مبتلا شده‌اند جلوگیری کند.

یکی از ویژگی‌های خوب چای سبز، کاهش چربی و فشار خون است. در افرادی که به طور مرتب از این نوع چای استفاده می‌کنند این ویژگی می‌تواند به طور چشمگیری بیماری‌های قلبی و عروقی را کاهش دهد.

یکی از خواص دیگر این ماده شگفت‌انگیز، کاهش گلوکز ناشتای خون است. حتما شما هم می‌دانید یکی از پارامترهای تشخیص دیابت، گلوکز ناشتاست.

تحقیقات نشان می‌دهد چای سبز باعث بهبود تعادل میزان قند در افراد دیابتی می‌شود و به دنبال آن از مشکلات عروقی ناشی از قند بالا جلوگیری خواهد کرد، چرا که دیابت نقش بسیار مهمی در بروز مشکلات عروقی دارد و همین می‌تواند احتمال بروز سکته قلبی و مغزی را در فرد دیابتی بالا ببرد.

افرادی که همزمان چربی، قند و فشار خون بالایی دارند، در شرایط متابولیک بدنشان عدم تعادل به وجود آمده که در اصطلاح پزشکی به آن سندرم متابولیک گفته می‌شود. بد نیست بدانید چای سبز در بهبود سندرم متابولیک تأثیر بسیار زیادی دارد.

پژوهش‌ها نشان داده چای سبز می‌تواند باعث کاهش تکثیر سلول‌های کبدی در افراد مبتلا به بیماری‌های مزمن کبدی شود.

طبق آخرین بررسی‌ها، چای سبز نقش موثری در پیشگیری از بیماری‌هایی مانند پارکینسون و آلزایمر دارد زیرا این نوشیدنی سبز به دلیل خواص آنتی‌اکسیدانی علاوه بر خاصیت پیشگیری‌کننده از بروز سرطان، می‌تواند از بیماری‌های مرتبط با زوال مغز نیز جلوگیری کند.

کاهش وزن با افزایش متابولیسم

یکی از دلایلی که باعث افزایش وزن می‌شود، تغذیه نامتعادل است. این روزها غذاهای سنتی بخصوص در نسل جدید کمتر مورد استفاده قرار می‌گیرد و بسیاری از خانواده‌ها غذاهای فرنگی را جایگزین آن کرده‌اند.

تغذیه مدرنی که عمدتاً عناصر سرد در زنجیره غذایی آن قرار دارد. عناصر سرد به دلیل کاستن متابولیسم و فعل و انفعالات بدن باعث افزایش ذخیره چربی و انباشته شدن آن در بدن و در نتیجه چاقی می‌شود.

چاقی یکی از عواملی است که به طور فیزیولوژیک فرد را متمایل به مصرف گرمی‌ها می‌کند. از جمله این گرمی‌ها می‌توان به شیرینی‌ها که حاوی گلوکز بالایی هستند، اشاره کرد.

استفاده از این مواد، احساس خوبی در این افراد به وجود می‌آورد، غافل از این‌که با این کار انرژی زیادی به بدن وارد می‌کنند که پیامدی جز چاقی نخواهد داشت.

در حالی که با استفاده از رژیم غذایی سنتی که حاوی عناصر گرم با کالری پایین و در عین حال افزایش‌دهنده سوخت و ساز در بدن است می‌توان هم گرمی بدن را تامین کرد و هم براحتی چربی‌های اضافه را از بین برد.

شما با افزودن عناصری مانند ادویه‌ها، دارچین، فلفل، زنجبیل و زردچوبه به رژیم غذایی خود براحتی می‌توانید به کاهش چربی‌های بدن کمک کنید.

چای سبز نیز به دلیل دارا بودن ماده‌ای به نام کاتچین (تلخی و گسی این گیاه نیز به دلیل وجود این ماده است) و آنتی‌اکسیدان و برخی عناصر دیگر، جزو عناصر گرم به حساب می‌آید و می‌تواند روی متابولیسم چربی و کاهش وزن تأثیر زیادی داشته باشد.

افراط و تفریط ممنوع

یکی از مهم‌ترین سفارش‌های دینی ما در خصوص تغذیه، استفاده از همه مواد غذایی ولی در حد اعتدال است حتی در مورد آب که ماده حیاتی برای بدن به حساب می‌آید باید حد اعتدال رعایت شود.

یکی از ویژگی‌های خوب چای سبز که همان خاصیت چربی‌سوزی است، شاید باعث شود برخی افراد برای کاهش وزن و سایز در کوتاه مدت در مصرف آن افراط کنند در حالی که این افراد باید بدانند مصرف بیشتر از یک تا دو لیوان در روز توصیه نمی‌شود زیرا مصرف بیش از این مقدار ممکن است باعث بی‌خوابی یا افسردگی شود. از موارد دیگری که حتماً لازم است به آن توجه شود، کیفیت و سلامت چای سبز است.

برای تهیه این نوع چای بهتر است به نوع بسته‌بندی و دارا بودن مجوزهای بهداشتی آن توجه و آنها را حتی‌المقدور از مراکز معتبر خریداری کنید.

چای سبز به صورت کیسه‌ای نیز در بازار وجود دارد، ولی برخی از کارشناسان مصرف آن را با این نوع بسته‌بندی توصیه نمی‌کنند.

آنان معتقدند بهداشتی بودن کاغذ آنها مورد بحث است زیرا دیده شده گاهی از کاغذهای زائد و دورریز کارخانه‌ها به عنوان کاغذ چای کیسه‌ای استفاده شده که می‌تواند سلامت مصرف‌کننده را به خطر بیندازد. مصرف چای سبز با تمام ویژگی‌های منحصر به فردش برای بعضی‌ها غیرقابل تحمل است.

یکی از عواملی که باعث می‌شود برخی نتوانند از این نوع چای استفاده کنند، طعم تلخ و گس آن است. این مشکل هم راه‌حل دارد شما براحتی می‌توانید برای بهبود طعم این نوشیدنی از طعم‌دهنده‌های طبیعی مانند هل، دارچین و زنجبیل استفاده کنید.

برخی از افراد این نوع چای را مانند چای سیاه روی حرارت مستقیم یا غیرمستقیم قرار می‌دهند، در حالی که این کار صحیحی نیست.

این نوع چای، برخلاف روش متداول برای دم کردن چای سیاه، نیازی به حرارت مستقیم ندارد، بلکه کافی است یک قاشق چای سبز را در یک لیوان آب جوش ریخته و روی دهانه لیوان را با یک درپوش بپوشانید و بگذارید به مدت دو تا پنج دقیقه دم بکشد، سپس آن را صاف کرده و میل کنید. (جام جم - ضمیمه سیب)

دکتر مهران بهرامی - متخصص طب سنتی