

10 فایده‌ی چای سبز را بشناسید

بسیاری از ویتامین‌ها در چای سبز وجود دارند، مثل: C، P، B1، B2، PP و کاروتن . ویتامین C در چای سبز پس از دم کردن نیز باقی می‌ماند.



همشهری آنلاین: بسیاری از ویتامین‌ها در چای سبز وجود دارند، مثل: C، P، B1، B2، PP و کاروتن . ویتامین C در چای سبز پس از دم کردن نیز باقی می‌ماند.

1. چای سبز موجب بهبود عملکرد تمام اعضای بدن می‌شود و به جلوگیری از ابتلا به روماتیسم و هیپاتیت کمک می‌کند، همچنین موجب تنظیم ضربان قلب می‌شود.

2. دانشمندان معتقدند که کاتچین موجود در چای سبز پوست را جوان تر می‌کند.

3. چای سبز به کاهش وزن کمک می‌کند و چربی‌های ذخیره‌ی بدن را کاهش می‌دهد و از بروز بیماری‌های متابولیک و رسوب چربی‌های مضر بر دیواره‌ی رگ‌های خونی جلوگیری می‌کند و میزان کلسترول خون را کاهش می‌دهد.

4. چای سبز باکتری‌های مضر روده را از بین می‌برد.

5. چای سبز برای کسانی که آسم دارند، بسیار مفید است ، همچنین انقباض و انبساط ریه را بهبود می‌بخشد.

6. چای سبز مواد مضر برای بدن را که در نتیجه‌ی اثرات آن‌ها سنگ کلیه و مثانه ایجاد می‌شود، از بین می‌برد.

7. چای سبز محافظی مناسب در برابر اشعه‌های مضر صفحه نمایش تلویزیون و کامپیوتر است.

8. چای سبز باعث باز شدن رگ‌ها و عروق مغز می‌شود، و تغذیه و اکسیژن‌رسانی را بهبود می‌بخشد. این روند به پایین آوردن فشار خون کمک می‌کند و خطر ابتلا به حمله‌ی قلبی و تصلب شرایین را کاهش می‌دهد.

9. تنین که از کافئین سبک‌تر است، نیز در چای سبز وجود دارد. این ماده، محرک کارکرد سیستم عصبی مرکزی است و عملکرد قلب را تنظیم می‌کند. تنین در سلول‌ها انباشته نمی‌شود و امکان ندارد که کسی در اثر استفاده‌ی زیاد و مکرر آن مسموم شود.

10. چای سبز بر سه دستگاه مهم در بدن (عصبی، تنفسی و قلبی- عروقی) اثر مثبت دارد. به همین دلیل کسانی که از چای سبز استفاده می‌کنند، بسیار سالم‌ترند و انرژی بالایی در انجام کارهای روزمره دارند.

همانطور که می‌بینید، چای سبز مزایای زیادی دارد، اما به هر حال، همه چیز را باید به اندازه مصرف کرد.

منبع: مجله پزشکی مادر