

نوشیدن بیش از 3 لیوان چای در روز ممنوع

قبلاً تصور می شد مصرف زیاد چای می تواند مانع از ابتلا به اضافه وزن و فشار خون شود و از بعضی از سرطان ها پیشگیری کند.



سلامت نیوز : صابر حبیبی، متخصص تغذیه در گفتگو با باشگاه خبرنگاران، عنوان کرد: تحقیقات نشان داده است افرادی که بیش از 7 فنجان چای در روز می نوشند با احتمال بیشتری نسبت به اشخاصی که 3 لیوان چای در روز مصرف می کنند در خطر ابتلا به سرطان پروستات قرار دارند.

وی در ادامه مطلب خود افزود: قبلاً تصور می شد مصرف زیاد چای می تواند مانع از ابتلا به اضافه وزن و فشار خون شود و از بعضی از سرطان ها پیشگیری کند. حبیبی تصریح کرد: اما امروزه زیاده روی در مصرف چای احتمال ابتلا به شایع ترین نوع سرطان در بین مردان را افزایش می دهد. وی اظهار کرد: اما این خطر فقط مرتبط به چای سیاه است ولی چای سبز می تواند از ابتلا به انواع مختلفی از سرطان پیشگیری کند.

وی ادامه داد: مصرف زیاد چای نیز می تواند نشانه ابتلا به دیگر اختلالات و بیماری ها هم باشد. حبیبی خاطر نشان کرد: تحقیقات نشان داده است افرادی که استرس دارند یا در انتخاب رژیم غذایی خود دقت نمی کردند. بیشتر از دیگران به نوشیدن چای علاقمندند.