

چای معجون شفا بخش

در بسیاری فرهنگ‌ها در سراسر تاریخ، چای به عنوان یک معجون شفابخش تلقی شده است. بیش از هزار سال قبل راهبان بودایی به دلایل مذهبی چای می‌نوشیدند و معتقد بودند که در زمان درون‌پویی به بیدار ماندن آنها کمک می‌کند.



سلامت نیوز: در بسیاری فرهنگ‌ها در سراسر تاریخ، چای به عنوان یک معجون شفابخش تلقی شده است. بیش از هزار سال قبل راهبان بودایی به دلایل مذهبی چای می‌نوشیدند و معتقد بودند که در زمان درون‌پویی به بیدار ماندن آنها کمک می‌کند. راهبان بودایی همچنین معتقد بودند چای دارای نیروهای شفا بخش است. یکی از بزرگان ژاپنی قرن سیزدهم بنام #171;شوگون« در اثر پرخوری درآستانه مرگ قرار گرفته بود که یک راهب به او رژیم چای توصیه کرد و او بهبود پیدا کرد، بعد از آن مردم ژاپن بیشتر به دم کردن چای روی آوردند. یکی از دلایلی که دمکرده چای در دوران گذشته در نجات زندگی افراد موثر بوده این است که آب‌جوشیده باکتری‌های بیماری‌زا را از بین می‌برد. براساس نتایج یک تحقیق گسترده، خطر سکتة مغزی برای مردانی که روزانه پنج فنجان چای می‌نوشند ۷۰ درصد کمتر است. گیاه چای به صورت بوته، درختچه می‌باشد. این گیاه در نقاطی از جهان از جمله هندوستان، چین، سریلانکا، ژاپن، ایران و نواحی دیگر پرورش می‌یابد، چون در سه فصل از سال (بهار، تابستان و پاییز) برگ‌های آن برداشت می‌شود، لذا در اکثر نقاط، چای به صورت بوته وجود دارد؛ ولی در صورتی که هیچ گونه برداشتی از آن صورت نگیرد، کم کم مرتفع شده و به صورت درختچه یا درخت در می‌آید.

فواید چای برای سلامتی بدن

پیشگیری، تسکین علائم و تسریع بهبودی سرماخوردگی و آنفلوانزا.

پیشگیری از بوی بد دهان.

پیشگیری و کاهش اثرات دیابت نوع دوم.

کاهش علائم مواد حساسیت‌زا.

کاهش علائم عارضه پارکینسون.

کاهش گسترش عفونت ویروس HIV در بدن.

حفظ کننده تعادل مایعات بدن.

رفع خستگی و استرس.

پیشگیری و التیام درد بیماری آرتروز.

پیشگیری از عارضه پوکی استخوان.

کاهش آسیب‌هایی که سیگار به DNA وارد می‌آورد.

کند کننده روند پیری.

جلوگیری از لخته شدن خون.

یک ضد ویروس و ضد باکتری.

افزایش متابولیسم و کمک به کاهش وزن.

افزایش کارایی سیستم ایمنی بدن.

اثرات ضد التهابی دارد.

تصفیه خون و کنترل فشار خون و کلسترول.

پیشگیری از اختلالات پوستی.

نوشیدن چای می‌تواند از پوسیدگی دندان‌ها جلوگیری کند.

اینها اخبار بسیار خوبی برای مردم تمام دنیا است، چون چای پس از آب پر مصرف‌ترین نوشیدنی در دنیا است و روزانه یک میلیارد فنجان چای در دنیا نوشیده می‌شود.

ترکیبات تشکیل دهنده چای

۱- کافئین.

۲- تتوفیلین: این ماده ساختاری همچون کافئین دارد که هم در چای سبز و هم سیاه موجود می‌باشد. اثرات آن در بدن عبارت است از: شل کردن عضلات نایژه‌های ریه، افزایش جریان خون کلیه‌ها، افزایش انقباض پذیری و کارایی عضلات قلب، افزایش ضربان قلب، کاهش فشار خون و اثرات ضدالتهابی.

3- تانن: یک پلی فنول تلخ مزه می‌باشد که اثر آن در بدن آرامبخشی سیستم عصبی مرکزی انسان می‌باشد. یک عیب تانن این است که از جذب مواد معدنی به‌ویژه آهن ممانعت می‌کند.

4- تیانین: در چای چندین آمینو اسید وجود دارد، اما بیشترین میزان اسیدآمینه چای را تیانین تشکیل می‌دهد. عمده طعم چای به خاطر وجود همین ماده است.

۵- کاتچین: این ماده بسیار مفید بوده و برای سلامتی بسیار سودمند است. کاتچین در چای سبز و سیاه وجود داشته، اما میزان آن در چای سبز بیشتر می‌باشد. اثرات آن در بدن عبارتند از: ضد سرطان، کاهش دهنده کلسترول خون، جلوگیری از افزایش یافتن فشار خون و جلوگیری از افزایش یافتن قند خون. همچنین به عنوان یک آنتی‌بیوتیک و آنتی‌ویروس قوی می‌باشد.

۶- ویتامین‌ها به ویژه ویتامین C: البته این ویتامین بعد از خشک شدن چای و هنگام دم کشیدن آن کاملاً از بین می‌رود.

7- فلوراید و فلاوونوئید: فلوراید در استحکام دندان مؤثر است و فلاوونوئید از ایجاد بوی بد دهان پیشگیری و همچنین دیواره عروق خونی را تحکیم می‌کند. به علاوه فلاوونوئیدها در کاهش بروز انواع سرطان‌ها موثر می‌باشند.

* چای یک محرک است و یا یک آرامبخش؟

هر دو. چای تا پیش از ۲ دقیقه از دم کشیدن اثر محرک دارد، اما پس از این مدت بتدریج از خاصیت محرک بودن آن کاسته شده و به خاصیت آرامبخشی آن افزوده می‌گردد. پس از گذشت ۵ دقیقه از دم کشیدن چای کاملاً به یک آرام بخش مبدل می‌گردد.

چگونگی فرآوری انواع چای

به طور کلی انواع برگ‌های چای از نظر اندازه متفاوت می‌باشند. هرچه اندازه برگ چای کوچک‌تر باشد، قیمت چای گران‌تر و چای مرغوب‌تر خواهد بود. به طور کلی در یک نوع دسته بندی حداقل 6 نوع چای وجود دارد. به عنوان مثال چای سفید، زرد، سبز، اولونگ، سیاه، و چای بیش تخمیر شده. طبقه‌بندی اصلی چای بر اساس نحوه پروسس آن می‌باشد.

چای سیاه: در صورتی که برگ‌های سبز چای به سرعت در معرض خشک شدن قرار نگیرند و تخمیر شوند به تدریج کلروفیل‌های آن تغییر رنگ داده و سیاه شده و تانن آزاد می‌شود. این پدیده اکسیداسیون آنزیمی، تخمیر نام دارد.

چای سبز: اگر برگ‌های تازه چای قبل از فرآیند تخمیر توسط حرارت‌دهی خشک شوند، آنزیم‌های لازم برای تخمیر تخریب شده و چای سبز به دست می‌آید. چای سبز بدلیل عدم فرآیندهای تخمیر خواص بیشتری دارد. به عنوان مثال غلظت کاتچین به عنوان یک عامل

آنتی‌اکسیدانی و ضدسرطانی قوی در چای سبز حدود 30 درصد وزن خشک آن می‌باشد که این رقم بسیار بیشتر از چای سیاه است. هر دو نوع چای سیاه و سبز برای سلامتی انسان مفید می‌باشند، اما چای سبز به سبب آنکه عمل اکسیداسیون روی برگ‌های آن

صورت نگرفته، خاصیتش از چای سیاه بیشتر است.

چای اولونگ: این چای از نظر تخمیر بین چای سبز و چای سیاه قرار دارد.

چگونگی تهیه انواع چای

برای تهیه چای سیاه از دمای آب نزدیک جوش یعنی حدود 100 درجه سانتیگراد استفاده می‌شود. مدت زمان دم کشیدن برای تهیه این چای از 30 ثانیه نباید کمتر و از 5 دقیقه نباید بیشتر باشد. در صورتی که از 5 دقیقه کمتر دم بکشد، میزان کافئین بیشتری داشته و محرک‌تر است و اگر بیش از 5 دقیقه دم بکشد، میزان تانن بیشتری آزاد شده و اثرات کافئین کمتر می‌شود و آرامبخش‌تر است. از طرفی به دلیل تانن بیشتر تلخ‌تر خواهد بود.

برای تهیه چای سبز برای حفظ بیشتر خواص آن لازم است درجه حرارت آب زیاد نباشد و درجه حرارتی حدود 80-85 درجه سانتیگراد توصیه شده است.

دمای لازم برای تهیه چای اولونگ بین درجه حرارت لازم برای چای سبز و چای سیاه است (90 درجه).

مدت زمان لازم برای دم کشیدن چای سبز از همه کمتر و برای چای دارجیلینگ هندی از بقیه انواع چای بیشتر است.

آشنایی با چند نوع چای گیاهی

چای نسترن: این چای از نظر ویتامین C غنی بوده و در تقویت سیستم ایمنی موثر می‌باشد.

نحوه تهیه: 2 قاشق چایخوری از میوه خرد شده گل نسترن را در یک چهارم لیتر آب سرد بریزید. سپس روی حرارت قرار داده و به مدت 10 دقیقه بجوشانید. بعد آن را از صافی رد کنید. آن را با مقداری عسل مصرف نمایید.

چای بهار نارنج: این چای در رفع خستگی روزانه و کاهش بی‌خوابی موثر است.

نحوه تهیه: 2 قاشق چایخوری از آن را در 2 لیوان آب جوش دم کنید و 10 دقیقه بعد از صاف نمودن، مصرف نمایید.

چای دارچینی: این چای به عنوان عامل کمک کننده به هضم بوده و انرژی زا می باشد.
نحوه تهیه: چند عدد چوب دارچین را به چای سیاه اضافه کرده و حدود 10 دقیقه دم کنید و سپس مصرف نمایید.
لازم به ذکر است دارچین یک آنتی اکسیدان قوی بوده و ضد سرطان می باشد.
منبع: دنیای تغذیه