

سلامتی و چای



مواد معدنی موجود در چای فراوانند؛ از پروتئین، نشاسته و حتی چربی‌های نوع لیپید بگیریید تا ویتامین (اگرچه بسیار کم) و اسیدهای آمینه و ترکیبات فنلی و حتی قندهای محلول. به دلیل وجود همین مواد است که نوشیدن چای در حد متعادل خواص مفید برای حفظ سلامتی بدن دارد و در صورت زیاده‌روی و افراط یا نوشیدن آن در زمانی نامناسب مضر می‌شود.

مواد معدنی موجود در چای فراوانند؛ از پروتئین، نشاسته و حتی چربی‌های نوع لیپید بگیریید تا ویتامین (اگرچه بسیار کم) و اسیدهای آمینه و ترکیبات فنلی و حتی قندهای محلول. به دلیل وجود همین مواد است که نوشیدن چای در حد متعادل خواص مفید برای حفظ سلامتی بدن دارد و در صورت زیاده‌روی و افراط یا نوشیدن آن در زمانی نامناسب مضر می‌شود.

با برخی از مزایا و مضار چای که در پی فهرست شده آشنا شوید:

چای حاوی عناصر آنتی‌اکسیدان است که پیری سلول‌ها را به تاخیر می‌اندازد. واضح است هر قدر چای کمرنگ‌تر باشد اثر این مواد هم کمتر خواهد بود.

چای پررنگ باعث ایجاد لایه رنگی قهوه‌ای بر دندان و در برخی افراد نیز تحریک معده به سبب افزایش ترشح اسید آن می‌شود.

بهتر است در مقدار و غلظت رنگ چای روزانه دقت کنید و از افراط در حجم و دفعات نوشیدن چای پررنگ بپرهیزید.

چای یکی از بهترین نوشیدنی‌ها برای کاهش اضطراب و استرس به شمار می‌رود و نوشیدنی مفیدی برای رفع احساس خستگی است.

نیم ساعت قبل از خوردن غذا و یک ساعت بعد از آن چای ننوشید. اگر به کمبود آهن دچارید نیم ساعت دیگر هم به زمان‌های یادشده بیفزایید و حتما این فاصله را در نوشیدن آن رعایت کنید. کافئین و تئین موجود در چای، جذب آهن در بدن را بخصوص بین خانم‌ها کاهش می‌دهد.

افراط در نوشیدن چای سیاه، کافئین بیشتری را به بدن می‌رساند که نه تنها برای زنان باردار مناسب نیست، بلکه سبب خشکی تارهای صوتی و مخاط حلق و گلو، سفت شدن عروق و رگ‌ها، تحریک عصب‌ها و حتی تپش قلب می‌شود.

اولین اثر افراط در نوشیدن چای سبز هم کاهش شدید فشار خون است. نوشیدن چای سبز به زنانی که کودک شیرخوار دارند نیز توصیه نمی‌شود.

آنتی‌اکسیدان‌های فلاونوئید سبب کاهش خطر ابتلا به دیابت نوع دوم می‌شود.

پلی‌مورفیسم چای سبز هم اثرات معتدل‌کننده‌ای بر اختلالات حاصل از وجود چربی خون در این بیماران دارد. برخی مطالعات حاکی از آنند که عصاره چای سبز سطح تری‌گلیسیرید را کاهش می‌دهد.

چای ترش که از گلبرگ گیاهی به نام Hibiscus Sabdariffa به دست می‌آید، برای پیشگیری و درمان سنگ‌های کلیه و مثانه مفید است و افزون بر اثرات کاهش فشار خون، خواص ضدقارچ و آنتی‌باکتریال دارد.

به سبب داشتن مواد پلی‌فنولی، نوشیدن یک فنجان چای در روز برای کسانی که رژیم لاغری گرفته‌اند، باعث کاهش بهتر وزن می‌شود.

چای با داشتن مقادیری از فلورااید به عنوان دهانشویه و به طور موضعی برای درمان آکنه و کاهش احساس خارش و التهاب ناشی از گزیدگی حشرات اثرات مفیدی دارد.

کاتچین چای، سرعت رشد سرطان را کاهش می‌دهد.

افزودن متعادل چند دانه هل یا چند قطره لیموترش به طور گاه‌به‌گاه در چای خاصیت ضد باکتریایی آن را بیشتر می‌کند و خاصیت

عدم جذب آهن را نیز کاهش می‌دهد؛ اما زیاد از دارچین و بویژه زعفران استفاده نکنید.

به رغم مزایای مفید، هر نوع از چای اثرات مضرى هم دارد؛ چای سیاه از جذب آهن بخصوص در خانم‌های مبتلا به کم‌خونی می‌کاهد و به دردهای حاصل از روماتیسم مفصلی می‌افزاید.

همچنین احتمال ابتلا به سرطان پستان را در خانم‌ها افزایش می‌دهد (به طور نسبی، چای سیاه برای مردان کم‌خطرتر از زنان است).

بر عکس، چای سبز به واسطه اثرات مفید در کارکرد تخمدان و دستگاه تناسلی برای زنان بهتر و به سبب آثار نامطلوبش بر اسپرم و دستگاه تناسلی برای مردان نامناسب است؛ با این حال، زیاده‌روی در نوشیدن چای سبز و سیاه برای هر دو جنس، مضر است.

ترکیبات آلکالوئیدی درون چای بویژه تانن باعث تلخی چای می‌شود. اثر آن را می‌توان با گرداندن آب سرد درون قوری و یکی دو بار شستن چای پیش از دم کردن آن کاهش داد.

اگر دارو مصرف می‌کنید (بخصوص داروهای ضدآسم) برای جلوگیری از اختلالات درمانی حتماً با پزشک خود مشورت کرده، فواصل زمانی نوشیدن چای را به سه تا چهار ساعت پیش و پس از مصرف دارو موکول کنید.

به هیچ وجه چای و حتی آب گرم را در لیوان‌های پلاستیکی (مخصوصاً آنها که به لیوان یک بار مصرف معروفند) نریزید. آب داغ در این لیوان‌ها به سبب ایجاد ترکیبات شیمیایی با جنس لیوان، اثرات سمی و سرطانی آب و چای را به بدن هدایت می‌کند.