

## چای سبز را چگونه بنوشیم تا لاغر شویم؟

افرادی که در آستانه میانسالی با بالا رفتن سن دچار اضافه وزن و چاقی می شوند نیز می توانند از چای سبز برای پیشگیری از این بحران کمک بگیرند. به شرط آنکه مصرف روزانه چای سبز را از ۳۰ سالگی در برنامه غذایی روزانه خود بگنجانند.



سلامت نیوز: افرادی که در آستانه میانسالی با بالا رفتن سن دچار اضافه وزن و چاقی می شوند نیز می توانند از چای سبز برای پیشگیری از این بحران کمک بگیرند. به شرط آنکه مصرف روزانه چای سبز را از ۳۰ سالگی در برنامه غذایی روزانه خود بگنجانند.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از عصرایران؛ افرادی که در آستانه میانسالی با بالا رفتن سن دچار اضافه وزن و چاقی می شوند نیز می توانند از چای سبز برای پیشگیری از این بحران کمک بگیرند.

حتما تا امروز با تبلیغات وسیعی که درباره خواص درمانی چای سبز در کاهش وزن در جامعه، رسانه ها و اینترنت وجود دارد، روبه رو شده اید و شاید با انگیزه کاهش وزن و درمان چاقی خود یکی از این محصولات را سفارش داده و با انگیزه لاغر شدن آن را مصرف کرده و نتیجه مطلوب را دریافت نکرده اید. اگر شما نیز با اتکا به تبلیغاتی که در این زمینه وجود دارد و با هدف لاغری سریع و آسان سراغ چای سبز رفته اید، باید بدانید سخت در اشتباهید، بنابراین به شما پیشنهاد می کنیم تا انتهای این مطلب ما را همراهی کنید تا با جزئیات بیشتر خواص چای سبز به منظور درمان چاقی، اضافه وزن و پیشگیری از ابتلا به این عارضه آشنا شوید.

### چه زمانی چای سبز بخورید

اگر تصمیم دارید با مصرف چای سبز با چاقی و اضافه وزن خداحافظی کنید، باید برای مصرف آن در طول روز برنامه ریزی داشته باشید و از مصرف این نوشیدنی گیاهی بدون برنامه پرهیز کنید.

بهترین زمان برای نوشیدن چای سبز به منظور کاهش وزن، ۲ ساعت پس از صرف غذا در وعده های غذایی است. به این ترتیب شما علاوه بر آنکه از خواص درمانی چای برای کاهش وزن بهره می برید، خللی در میزان جذب آهن به وجود نمی آورید؛ زیرا چای سبز همانند چای سیاه موجب کاهش جذب آهن موجود در غذا می شود.

### چای سبز به تنهایی کافی نیست

بسیاری از مردم تصور می کنند تنها با نوشیدن چای گیاهی در طول روز می توانند به هدف بزرگی مثل کاهش وزن دسترسی پیدا کنند. در حالی که این دیدگاه به هیچ وجه صحیح نیست.

نوشیدن چای گیاهی در کنار رعایت رژیم غذایی، فعالیت های بدنی و ورزش می تواند روند لاغری را سرعت ببخشد و با بهبود سوخت و ساز بدن میزان کاهش وزن را در طول هفته قابل ملاحظه کند، بنابراین افرادی که تصور می کنند بدون رعایت هیچ یک از نکات ذکر شده و تنها با نوشیدن چای سبز می توانند اضافه وزن خود را آن هم به شکل کاملا محسوس درمان کنند، سخت در اشتباهند.

### از پرخوری های عصبی پیشگیری کنید

یکی دیگر از خاصیت های چای سبز خاصیت آرامش بخشی آن است که به پیشگیری از پرخوری های عصبی که منجر به اضافه وزن و در نهایت چاقی می شود، کمک می کند. افراد زیادی وجود دارند که به محض دریافت فشار عصبی، استرس یا تنش های ناشی از کار روزانه مشغول به خوردن می شوند و به ریزه خواری روی می آورند که این مسئله به مرور به عادت آنها تبدیل می شود. برای پیشگیری از بروز این عادت نامناسب یا درمان آن، می توان از چای سبز استفاده کرد. نوشیدن این چای به شما کمک می کند تا از خاصیت آرامش بخشی این گیاه دارویی برای تقویت سیستم عصبی خود استفاده کنید و به این ترتیب مانع بروز اشتباهی کاذب ناشی از استرس ها یا تنش های روزمره شوید.

## چای سبز؛ چای چربی سوز طبیعی

افرادی که عادت به نوشیدن چای سبز دارند با کمک این نوشیدنی گیاهی به افزایش سوخت و ساز بدنشان کمک می کنند. در حقیقت چای سبز به دلیل داشتن ماده ای به نام #171&#171;پلی فنول&#171; می تواند به افزایش حرارت درونی بدن کمک کرده و به این ترتیب میزان سوخت انرژی موجود در سلول های چربی را افزایش دهد و تاثیر قابل ملاحظه ای بر روند چاقی افراد داشته باشد. به شرطی که افراد چاق یا دارای اضافه وزن در روند رژیم غذایی خود و مقدار کالری روزانه ای که دریافت می کنند نیز تجدیدنظر کنند. اینگونه نیست که ما هر میزان کالری که دوست داریم به بدن برسانیم و توقع داشته باشیم با نوشیدن یک تا ۲ لیوان چای سبز در روز لاغر شویم و کالری بسوزانیم.

### چند لیوان چای بنوشید

اگر برای افزایش سوخت و ساز بدن قصد دارید چای سبز را به برنامه روزانه خود اضافه کنید، باید توجه داشته باشید نوشیدن ۳ تا ۴ لیوان چای سبز در طول روز می تواند به این موضوع کمک کند. این تصور که نوشیدن چای سبز در دفعات زیاد می تواند میزان کالری سوزی در بدن را افزایش دهد، ایده اشتباهی است، زیرا با نوشیدن بیش از حد چای سبز در طول روز، بدن علاوه بر آنکه با مشکل تحریک پذیری پایانه های عصبی روبه رو می شود، با اختلال دفع آب و الکترولیت های بدن مواجه می شود. به این ترتیب همانطور که باید در نوشیدن چای معمولی پرهیزهای لازم را رعایت کنید توصیه شده که در نوشیدن چای سبز نیز افراط نکنید.

### پیشگیری از چاقی ناشی از افزایش سن

افرادی که در آستانه میانسالی با بالا رفتن سن دچار اضافه وزن و چاقی می شوند نیز می توانند از چای سبز برای پیشگیری از این بحران کمک بگیرند. به شرط آنکه مصرف روزانه چای سبز را از ۳۰ سالگی در برنامه غذایی روزانه خود بگنجانند. چای سبز علاوه بر آنکه به کندی روند پیری سلول ها در اندام های مختلف بدن کمک می کند به این افراد کمک می کند تا در میانسالی حداقل افزایش وزن را تجربه کنند، زیرا چای سبز به آنها کمک می کند کمترین میزان ذخیره چربی و مواد زائد را در طول سال های جوانی و میانسالی در بدن داشته باشند.

### قرص چای یا چای سبز؟

تبلیغات زیادی درباره لاغری سریع با قرص یا کپسول چای سبز در سایت های اینترنتی و برخی از مراکز فروش گیاهان دارویی دیده می شود که به مردم وعده می دهند با قرص های چای سبز می توانند در مدت زمان بسیار کوتاهی وزن کم کنند. این قرص ها در صورتی که تنها حاوی گیاه چای سبز باشند، دقیقاً همان خاصیت چای سبز را دارند و می توانند به افزایش متابولیسم بدن کمک کرده و روند جذب چربی ها را در بدن کاهش دهند. مصرف این قرص ها نیز مانند چای سبز باید بر اساس قاعده باشد، زیرا زیاده روی در مصرف این قرص با وجود آنکه گیاهی و طبیعی است می تواند همان عوارض چای سبز را داشته باشد.

### عوارض احتمالی چای سبز را بشناسید

افزایش بیش از حد دمنوش چای سبز، کپسول ها و قرص هایی که از این گیاه دارویی وجود دارد، عوارض جانبی متعددی را به همراه دارد. سوء مصرف این گیاه دارویی ممکن است عوارضی مانند سردرد، اختلال در عملکرد دستگاه گوارش، اسهال و تهوع را به همراه داشته باشد که با اصلاح شیوه مصرف به مرور مرتفع می شود. اما از طرفی افزایش فشار خون، تغییرات خلقی و تحریک پذیری، بی قراری و نامنظم شدن ضربان قلب نیز از جمله عوارض جانبی مصرف بیش از اندازه این گیاه دارویی در طول روز است که باید بلافاصله پس از مشاهده آن برای بررسی و پیشگیری از شدت آن با متخصص یا پزشک مشورت شود.

### این نکته را جدی بگیرید

افرادی که به نوشیدن چای سبز یا دیگر فرآورده های این گیاه عادت دارند به این معنی که برای بهره مندی از خواص درمانی این گیاه دارویی به منظور پیشگیری از اضافه وزن روزانه از این گیاه مصرف می کنند ممکن است در صورت عدم مصرف این گیاه دارویی با عوارضی مانند سردرد، عصبانیت یا افزایش میزان تحریک پذیری رو به رو شوند، بنابراین توصیه شده که برای مصرف هدفمند از این گیاه دارویی با قصد درمان بهتر است با پزشک یا متخصص طب سنتی مشورت شود. علاوه بر این، تجویز این گیاه به هر صورتی برای خانم های باردار، مادران شیرده و کودکان و نوجوانان پیش از سن بلوغ توصیه نشده است.

## با خواص دیگر چای سبز آشنا شوید

افرادی که برای کاهش وزن و تنظیم سوخت و ساز بدنشان از چای سبز استفاده می کنند، علاوه بر بهره مندی از خواص این گیاه دارویی برای درمان چاقی خود می توانند از فواید آن برای کاهش فشار خون، کاهش قند خون، تقویت سیستم ایمنی بدن و تخفیف علائم و نشانه های بیماری هایی مانند پارکینسون، آلزایمر و بیماری مفصلی استخوانی مانند آرتروز روماتوئید بهره ببرند. علاوه بر این، در تحقیقات مختلف به این نکته اشاره شده که مصرف چای سبز می تواند تاثیر بسیار چشم گیری در کاهش بیماری های قلبی عروقی، پیشگیری از بروز سرطان هایی مانند سرطان کولون و تخفیف علائم و نشانه های افسردگی داشته باشد.