

مضرترین چای مصرفی برای دندان‌ها کدام است؟

یافته‌های یک تحقیق با بررسی غلظت فلوراید در 22 نوع چای متداول مصرفی در کشور نشان داد: چای‌های سیاه کیسه‌ای از بالاترین محتوای فلوراید برخوردارند و مصرف‌کنندگان آنها، در معرض خطر بروز فلوروزیس دندانی یا اسکلتی هستند.



همشهری‌آتلاین: یافته‌های یک تحقیق با بررسی غلظت فلوراید در 22 نوع چای متداول مصرفی در کشور نشان داد: چای‌های سیاه کیسه‌ای از بالاترین محتوای فلوراید برخوردارند و مصرف‌کنندگان آنها، در معرض خطر بروز فلوروزیس دندانی یا اسکلتی هستند.

به گزارش ایسنا، چای که از برگ‌های خشک گیاه *Camellia sinensis* تهیه می‌شود، یکی از رایج‌ترین نوشیدنی‌ها در میان مردم دنیاست.

سالانه حدود سه بلیون کیلوگرم چای در سراسر دنیا تولید شده و به مصرف می‌رسد. از چای‌های تولید شده در دنیا، 78 درصد چای سیاه است که معمولاً در کشورهای غربی مصرف می‌شود، 20 درصد چای تولیدی از نوع سبز است که عموماً در کشورهای آسیایی به مصرف می‌رسد و 2 درصد چای oolong است که به روش تخمیر جزئی تهیه شده و بیشتر ساکنان نواحی جنوبی کشور چین آن را مصرف می‌کنند.

با توجه به نامشخص بودن میزان فلوراید انواع چای‌های مصرفی در کشور، دکتر فرزاد مجرد و دکتر الهام خانلری، در یک پژوهش، غلظت فلوراید در 22 نوع چای متداول مصرفی را مورد بررسی قرار داده‌اند.

#8226'مضرترین چای مصرفی برای دندان‌ها کدام است؟

در این پژوهش، فلوراید چای‌های متداول شامل چای سیاه (10 نوع) چای سیاه کیسه‌ای (9 نوع) و چای سبز (3 نوع) اندازه‌گیری و از هر نوع چای، سه نمونه 2 گرمی به طور تصادفی انتخاب شد. هر نمونه 2 گرمی در 200 میلی‌لیتر آب دی‌یونیزه در حال جوش ریخته و به مدت 10 دقیقه نگه داشته شد.

پس از آن که دمای محلول چای با دمای محیط یکسان شد، محلول چای فیلتر و با افزودن آب دی‌یونیزه، حجم آن به 200 میلی‌لیتر رسانده شد. غلظت فلوراید توسط الکتروود یون گزین اندازه‌گیری و بر حسب میلی‌گرم در لیتر ثبت شد. سپس، داده‌ها با استفاده از آنالیز ANOVA و آزمون Tukey مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند.

تجزیه و تحلیل داده‌های جمع‌آوری شده نشان داد که غلظت فلوراید محلول چای انواع سبز، سیاه کیسه‌ای و غیر کیسه‌ای از نظر آماری متفاوت از یکدیگر است. به طوری که بیشترین غلظت فلوراید برابر 1.511 میلی‌گرم در لیتر مربوط به چای‌های سیاه کیسه‌ای، سپس چای‌های سبز کیسه‌ای و در آخر، کمترین غلظت فلوراید برابر 0.869 میلی‌گرم در لیتر مربوط به چای‌های سیاه غیر کیسه‌ای بود.

آزمون تکمیلی نشان داد که اختلاف مشاهده شده در میزان غلظت فلوراید بین چای سبز و چای‌های سیاه کیسه‌ای و بین چای‌های سیاه کیسه‌ای و غیر کیسه‌ای معنی‌دار است. اما تفاوت معنی‌داری بین غلظت فلوراید چای سبز و چای سیاه غیر کیسه‌ای نیست. بالاتر بودن محتوای فلوراید در چای سیاه کیسه‌ای احتمالاً بدین علت است که این نوع چای می‌تواند از برگ‌های نامرغوب و قدیم‌تر گیاه تهیه شده باشد. به علاوه از آنجایی که این نوع چای به شکل پودر تهیه می‌شود، آزاد شدن فلوراید از آن می‌تواند با سرعت بیشتری انجام شود و در یک مدت زمان جوشاندن یکسان، فلوراید بیشتری از پودر چای به داخل محلول آزاد شود.

بر اساس یافته‌های این تحقیق، محتوای فلوراید در برخی انواع چای (سیاه کیسه‌ای) در سطحی است که روزانه نوشیدن چند فنجان از آنها می‌تواند خطر بروز فلوروزیس دندانی را افزایش دهد؛ بنابراین، مصرف آنها به ویژه در کودکان و در تمام افراد ساکن در نواحی با آب شرب حاوی غلظت بالای فلوراید باید محدود شود.

