

چای سبز همیشه هم لاغر نمی کند

حتما تا امروز با تبلیغات وسیعی که درباره خواص درمانی چای سبز در کاهش وزن در جامعه، رسانه‌ها، ماهواره و اینترنت وجود داشته، روبه‌رو شده‌اید ...



سلامت نیوز : حتما تا امروز با تبلیغات وسیعی که درباره خواص درمانی چای سبز در کاهش وزن در جامعه، رسانه‌ها، ماهواره و اینترنت وجود داشته، روبه‌رو شده‌اید 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 نکرده‌اید.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از برترین‌ها ؛ اگر شما نیز با اتکا به تبلیغاتی که در این زمینه وجود دارد با هدف لاغری سریع و آسان سراغ چای سبز رفته‌اید باید بدانید سخت در اشتباهید. به شما پیشنهاد می‌کنیم تا انتهای این مطلب ما را همراهی کنید تا با جزئیات بیشتری درباره خواص چای سبز به منظور درمان چاقی، اضافه وزن و پیشگیری از ابتلا به این عارضه آشنا شوید.

چه زمانی بخوریم

اگر تصمیم دارید با مصرف چای سبز با چاقی و اضافه وزن خداحافظی کنید باید برای مصرف آن در طول روز برنامه‌ریزی داشته باشید و از مصرف این نوشیدنی گیاهی بدون برنامه پرهیز کنید. بهترین زمان برای نوشیدن چای سبز به منظور کاهش وزن، 2 ساعت پس از صرف غذا در وعده‌های غذایی است. به این ترتیب شما علاوه بر آنکه از خواص درمانی چای برای کاهش وزن بهره می‌برید، خللی در میزان جذب آهن به وجود نمی‌آورد زیرا چای سبز همانند چای سیاه موجب کاهش جذب آهن موجود در غذا می‌شود.

به تنهایی کافی نیست

بسیاری از مردم تصور می‌کنند که تنها با نوشیدن چای گیاهی در طول روز می‌توانند به هدف بزرگی مثل کاهش وزن دست یابند. در حالی که این دیدگاه به هیچ‌وجه صحیح نیست. نوشیدن چای گیاهی در کنار رعایت رژیم غذایی و فعالیت‌های بدنی و ورزش می‌تواند روند لاغری را سرعت ببخشد و با بهبود سوخت‌وساز بدن میزان کاهش وزن را در طول هفته قابل ملاحظه کند بنابراین افرادی که تصور می‌کنند بدون رعایت هیچ‌یک از نکات ذکر شده و تنها با نوشیدن چای سبز می‌توانند اضافه وزن خود را آن هم به شکل کاملا محسوس درمان کنند، سخت در اشتباه هستند.

یکی از خاصیت‌های چای سبز خاصیت آرام‌بخشی آن است که به پیشگیری از پرخوری‌های عصبی که منجر به اضافه وزن و در نهایت چاقی می‌شود، کمک می‌کند. افراد زیادی وجود دارند که به محض دریافت فشار عصبی، استرس یا تنش‌های ناشی از کار روزانه مشغول به خوردن می‌شوند و به ریزه‌خواری روی می‌آورند که این مسئله به مرور به عادت آنها تبدیل می‌شود. برای پیشگیری از بروز این عادت نامناسب یا درمان آن، می‌توان از چای سبز استفاده کرد. نوشیدن این چای به شما کمک می‌کند تا از خاصیت آرامش‌بخشی این گیاه دارویی برای تقویت سیستم عصبی خود استفاده کنید و به این ترتیب مانع از بروز اشتها کاذب ناشی از استرس‌ها یا تنش‌های روزمره شوید.

چربی‌سوز طبیعی

افرادی که عادت به نوشیدن چای سبز دارند با کمک این نوشیدنی گیاهی به افزایش سوخت‌وساز بدنشان کمک می‌کنند. در حقیقت چای سبز به دلیل داشتن ماده‌ای به نام پلی‌فنول می‌تواند به افزایش حرارت درون بدن کمک کرده و به این ترتیب میزان سوخت انرژی موجود در سلول‌های چربی را افزایش دهد و تاثیر قابل ملاحظه‌ای بر روند چاقی افراد داشته باشد. به شرطی که افراد چاق یا دارای اضافه وزن در روند رژیم غذایی خود و مقدار کالری روزانه‌ای که دریافت می‌کنند نیز تجدید نظر کنند. این گونه نیست که ما هر میزان کالری که دوست داریم به بدن برسانیم و توقع داشته باشیم با نوشیدن یک تا 2 لیوان چای سبز در روز لاغر شویم و کالری

چای سبز عارضه هم دارد؟

افزایش بیش از حد مصرف دمنوش چای سبز، کپسول‌ها و قرص‌هایی 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 گوارشی، اسهال و تهوع را به همراه داشته باشد که با اصلاح شیوه مصرف به مرور مرتفع می‌شود. اما از طرفی افزایش فشارخون، تغییرات خلقی و تحریک‌پذیری، بی‌قراری 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.

برای فشار خونی‌ها و دیابتی‌ها

افرادی که برای کاهش وزن و تنظیم سوخت و ساز بدنشان از چای سبز استفاده می‌کنند، علاوه بر بهره‌مندی از خواص این گیاه دارویی برای درمان چاقی خود می‌توانند از فواید آن برای کاهش فشارخون، کاهش قند خون، تقویت سیستم ایمنی بدن و تخفیف علائم و نشانه‌های بیماری‌هایی نظیر پارکینسون، آلزایمر و بیماری مفصلی- استخوانی همچون آرتروز روماتوئید بهره ببرند.

چند لیوان بخوریم؟

اگر برای افزایش سوخت‌وساز و متابولیسم بدن قصد دارید چای سبز را به برنامه روزانه خود اضافه کنید، باید توجه داشته باشید که نوشیدن 3 تا 4 لیوان چای سبز در طول روز می‌تواند به این موضوع کمک کند. این تصور که نوشیدن چای سبز در دفعات زیاد می‌تواند میزان کالری‌سوزی در بدن را افزایش دهد، ایده غلطی است زیرا با نوشیدن بیش از حد چای سبز در طول روز، بدن علاوه بر آنکه با مشکل تحریک‌پذیری پایانه‌های عصبی روبه‌رو می‌شود، با اختلال دفع آب و الکترولیت‌های بدن نیز مواجه می‌شود. به این ترتیب همانطور که باید در نوشیدن چای معمولی پرهیزهای لازم را رعایت کنیم توصیه شده که در نوشیدن چای سبز نیز افراط نکنیم.

پیشگیری از چاقی ناشی از افزایش سن

افرادی که در آستانه میانسالی و بالارفتن سن دچار اضافه وزن و چاقی می‌شوند نیز می‌توانند از چای سبز برای پیشگیری از این بحران کمک بگیرند. به شرط آنکه مصرف روزانه چای سبز را از 30 سالگی در برنامه غذایی روزانه خود بگنجانند. چای سبز علاوه بر آنکه به کندی روند پیری سلول‌ها در اندام‌های مختلف بدن کمک می‌کند به این افراد کمک می‌کند تا در میانسالی حداقل افزایش وزن را تجربه کنند زیرا باعث می‌شود کمترین میزان ذخیره چربی و مواد زائد را در طول سال‌های جوانی و میانسالی در بدن داشته باشند.

قرص چای یا چای سبز؟

تبلیغات زیادی درباره لاغری سریع با قرص یا کپسول چای سبز در سایت‌های اینترنتی و برخی مراکز فروش گیاهان دارویی دیده می‌شود که به مردم وعده می‌دهند با قرص‌های چای سبز می‌توانند در مدت زمان بسیار کوتاهی وزن کم کنند. این قرص‌ها در صورتی که تنها حاوی گیاه چای سبز باشند، دقیقاً همان خاصیت چای سبز را دارند و می‌توانند به افزایش متابولیسم بدن کمک کرده و روند جذب چربی‌ها را در بدن کاهش دهند. مصرف این قرص‌ها نیز همانند چای سبز باید بر اساس قاعده باشد چرا که زیاده‌روی در مصرف این قرص با وجود آنکه گیاهی و طبیعی است می‌تواند همان عوارض چای سبز را داشته باشد.

این نکته را جدی بگیرید

افرادی که به نوشیدن چای سبز یا دیگر فرآورده‌های این گیاه عادت دارند به این معنی که برای بهره‌مندی از خواص درمانی این گیاه دارویی و به منظور پیشگیری از اضافه وزن روزانه از این گیاه مصرف می‌کنند ممکن است در صورت عدم مصرف این گیاه دارویی با عوارضی همچون سردرد، عصبانیت یا افزایش میزان تحریک‌پذیری رو به رو شوند بنابراین توصیه شده که برای مصرف هدفمند از این گیاه دارویی با قصد درمان با پزشک یا متخصص طب سنتی مشورت شود. علاوه بر این تجویز این گیاه به هر صورتی برای خانم‌های باردار، مادران شیرده و کودکان و نوجوانان بیش از سن بلوغ توصیه نشده است.