

چای ترش و خواص مفید آن

چای ترش یکی از نوشیدنی‌های مناسب برای کسانی است که می‌خواهند جایگزین مناسبی برای چای پیدا کنند.



سلامت نیوز : چای ترش یکی از نوشیدنی‌های مناسب برای کسانی است که می‌خواهند جایگزین مناسبی برای چای پیدا کنند. در میان گیاهانی که نام چای را به خود گرفته اند، چای قرمز یا چای ترش که به آن چای مکه هم می‌گویند، به علت رنگ، طعم و خاصیت ویژه ای که دارد، جایگاه مهمی را به خود اختصاص داده است. شما می‌توانید آن را با کمی عسل به صورت شربت استفاده کنید یا با آب سیب ترکیب کرده و خنک بنوشید. ترشی آن و شیرینی سیب به خوبی با هم سازگار می‌شوند.

خواص چای ترش

به گزارش سلامت نیوز به نقل از آرمان ؛ دم کرده این گیاه کاهش دهنده فشار خون، خنک‌کننده بدن، رقیق و تصفیه کننده خون، کنترل کننده کلسترول خون، اختلالات کبدی و صفراوی و همچنین آرام بخش است و برعکس چای که باعث دفع آهن می‌شود، چای ترش خود یکی از منابع غنی آهن به شمار می‌آید.

طریقه مصرف

افرادی که دارای قند، چربی و فشارخون بالا هستند، می‌توانند یک تا دو نوبت از چای روزانه خود را به چای قرمز اختصاص دهند و برای هر بار مصرف، 5 گرم از گل برگ‌های چای قرمز را داخل یک فنجان ریخته و سپس آب جوش روی آن بریزند و سرپوشی گذاشته، 10 دقیقه بماند تا دم بکشد، سپس صاف کرده و میل کنید. مصرف دم کرده چای ترش بیش از چای معمولی بر پرفشاری خون افراد دیابتی موثر است.

بر اساس یافته‌های یک پژوهش ارائه شده در کنگره بین المللی طب سنتی و مکمل، مصرف دم کرده چای ترش به طور معنی داری نسبت به چای معمولی بر پرفشاری خون بیماران مبتلا به دیابت نوع 2 موثر است. دم کرده این گیاه کاهش دهنده فشار خون، خنک کننده بدن، رقیق و تصفیه کننده خون، کنترل کننده کلسترول خون، اختلالات کبدی و صفراوی و همچنین آرام بخش است.

دیابتی‌ها بخورند

چای قرمز یا چای ترش در نقاط مختلف دنیا با نام‌های متفاوتی خوانده می‌شود. این گیاه و محصولات آن در ایران به نام‌های چای مکی یا چای مکه، چای قرمز و چای ترش خوانده می‌شود. یکی از مهم ترین خواص چای قرمز شباهت ترکیبات آن با انسولین است و به همین جهت این گیاه خواص ضد دیابتی هم دارد. در هند از دانه‌های این گیاه به عنوان یک دارو برای سستی، گیجی و سوء هاضمه استفاده می‌شود و دانه‌های آن غنی از چربی و پروتئین است. دم کرده برگ این گیاه منبعی غنی از آهن و مس است. از پودر آسیاب شده کاسبرگ آن می‌توان به عنوان طعم دهنده در کیک، شکلات و بستنی نیز استفاده کرد.