

چای ترش جایگزین چای سیاه

چای و قهوه از جمله نوشیدنی‌های گرم و متداولی هستند که میزان مصرف آنها بسیار بالاست اما در کنار خواصی که دارند می‌توانند به صورت پنهان ضررهایی نیز داشته باشند.



سلامت نیوز : چای و قهوه از جمله نوشیدنی‌های گرم و متداولی هستند که میزان مصرف آنها بسیار بالاست اما در کنار خواصی که دارند می‌توانند به صورت پنهان ضررهایی نیز داشته باشند.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از آرمان ؛ بسیاری، از نوشیدنی‌های مختلف مانند چای‌های میوه‌ای یا دمنوش‌های گیاهی برای جایگزینی چای یا قهوه استفاده می‌کنند اما باید این نکته را بدانید که یکی از بهترین گزینه‌های روبه‌روی شما می‌تواند چای ترش باشد. این چای که رنگی قرمز دارد به چای ترش یا چای مکه معروف شده است و می‌توانید از عطاری‌ها آن را تهیه کنید. برای آنکه با این چای بیشتر آشنا شوید مطلب را تا انتها دنبال کنید.

خواص چای ترش

اولین خاصیت این چای خنک کننده‌ای قوی برای بدن است؛ از این رو برای فصل تابستان گزینه بسیار مناسبی می‌تواند باشد. این چای میزان تعرق را افزایش داده و دمای داخلی بدن را کاهش می‌دهد. فشار خون و کنترل آن توسط چای ترش یکی دیگر از خواص این چای است که باید دقت داشته باشید. برای بیماران که فشار خون بالایی دارند این چای همیشه توصیه شده است. از بین بردن کلسترول خون کاری است که چای قرمز تا حد توانش آن را انجام می‌دهد. این چای می‌تواند گزینه‌ای بسیار مفید برای هنگامی باشد که شما یک غذای چرب خورده‌اید. از دیگر خاص آن می‌توان به از بین بردن اختلالات کبد و تصفیه کننده خون اشاره کرد. این چای همچنین می‌تواند آهن مورد نیاز بدن شما را تأمین کند. مصرف دم کرده چای ترش بیش از چای معمولی بر پرفشاری خون افراد دیابتی موثر است.

طرز استفاده

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 گلبگ‌های 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 کنند.

مقایسه با چای سیاه

چای سیاه به غلط در فرهنگ ما رواج یافته است و حتی مبتلایان به فشار خون و چربی می‌توانند چای ترش را جایگزین این نوشیدنی کنند. مصرف چای سیاه یا همان چایی که به طور معمول در بین ما ایرانیان در وعده صبحانه و طی روز مصرف می‌شود عوارض خاص خود را دارد. از آنجایی که طعم چای معمولی تلخ است، عادت کرده‌ایم که کنار آن از یک نوع شیرینی مانند قند استفاده کنیم که بالطبع با مشکلاتی مانند بالا رفتن میزان قند خون و جلوگیری از جذب یکسری مواد در بدن همراه می‌شود. امروزه با فعالیت شرکت‌های صنعتی، گیاهان مختلفی فرآوری شده و انواع چای‌های مختلف مانند چای دارچین، چای سبز و چای ترش به بازار آمده است که می‌تواند جایگزین خوبی برای چای سیاه باشد.

چای قرمز یا چای ترش در قدیم به عنوان شاداب کننده و برطرف کننده بیماری‌های قلبی مورد استفاده قرار می‌گرفته است. چای قرمز برای افرادی که به دنبال نوشیدنی رژیمی هستند نیز بسیار مناسب است. یکی از مشکلات مصرف چای سیاه دفع آهن است. اما با خوردن چای ترش نه تنها آهن بدن دفع نمی‌شود بلکه این‌گونه چای منبع غنی از آهن به شمار می‌آید و افرادی که دارای قند، فشارخون بالا، سردی و حتی کم‌خونی هستند می‌توانند مصرف این نوشیدنی را جایگزین چای معمولی کنند.

