

بفرمایید چای سبز!

بهترین خبر برای 170 میلیون نفری که در دنیا به هیپاتیت C مبتلا هستند این است که نوشیدن یک فنجان چای سبز می‌تواند ...



سلامت نیوز: بهترین خبر برای 170 میلیون نفری که در دنیا به هیپاتیت C مبتلا هستند این است که نوشیدن یک فنجان چای سبز می‌تواند در مقابله با این بیماری بسیار موثر باشد. نوشیدنی‌هایی مثل چای سبز به دلیل داشتن موادی از خانواده فلاونوئیدها از ورود ویروس هیپاتیت C به سلول‌های کبد جلوگیری می‌کنند.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از مجله سیب سبز؛ این می‌تواند به بسیاری از بیمارانی که درمان‌های معمول برای آنها موثر نبوده یا در اثر ابتلا به این بیماری نیازمند پیوند کبد هستند و همچنین به افراد مستعد ابتلای مجدد و عود این بیماری کمک کند. البته یادتان باشد که این تنها یکی از چندین خاصیت چای سبز است که به تازگی توسط محققان یافت شده است. پس همین حالا یک قوری چای سبز برای خودتان دم کنید و در ادامه این مطلب را هم که راجع به خواص دیگر این نوشیدنی معجزه‌گر در حیطه سلامت است، بخوانید.

آرتروز یا سایر بیماری‌های مفاصل:

بر اساس نتایج یکسری تحقیقات در کانادا نوشیدن یک فنجان چای سبز در روز به سلامت مفاصل کمک کرده و از ابتلا به آرتروز و سایر بیماری‌های مفصلی جلوگیری می‌کند.

اضافه وزن:

نوشیدن یک فنجان چای سبز قبل از ورزش به سوختن چربی‌ها در بدن کمک می‌کند. همچنین مطالعات نشان می‌دهند کافئین هم با آزاد کردن اسیدهای چرب باعث سریع‌تر سوختن چربی در بدن می‌شود. همچنین وجود آنتی‌اکسیدان‌ها همراه با کافئین در چای سبز به کالری‌سوزی کمک می‌کند.

کلسترول و فشارخون بالا:

مطالعات متعدد نشان داده با نوشیدن 3 فنجان چای سبز می‌توانید کلسترول و فشارخون خود را به میزان زیادی پایین بیاورید.

آلرژی:

بله، اصلاً تعجب نکنید دانشمندان ژاپنی به این نتیجه رسیده‌اند که چای سبز به دلیل داشتن ترکیبی به نام EGCG (همان ترکیبی که به درمان هیپاتیت C نیز کمک می‌کند) مانع از بروز آلرژی در مواجهه با مواد آلرژی‌زایی مثل گرد، موی حیوانات و گرد و خاک می‌شود.

بیماری قلبی و سرطان:

مطالعات نشان می‌دهد که چای سبز به دلیل داشتن آنتی‌اکسیدان‌های قوی خطر ابتلا به سرطان‌های ریه، پروستات و پوست، حمله قلبی و سکته مغزی را کاهش می‌دهد. برای تاثیر بیشتر می‌توانید کمی لیموی تازه به چای سبزتان اضافه کنید. برخلاف تصور بعضی افراد ویتامین C موجود در لیمو باعث جذب بیشتر آنتی‌اکسیدان‌ها در بدن می‌شود.

این نوشیدنی گیاهی را از دست ندهید

این مطلب در مورد 3 نوشیدنی گیاهی است که برای حفظ سلامت توصیه می‌شود:

درست است که چای سبز به دلیل داشتن خواص زیاد به تازگی محبوب شده است اما تحقیقات اخیر نشان می‌دهد ممکن است به زودی نوشیدنی‌های گیاهی دیگری جای چای سبز را بگیرند. در تحقیقی که دانشمندان ایرانی انجام دادند فشارخون افراد شرکت کننده در این تحقیق بعد از 4 هفته نوشیدن دمکرده گیاه ختمی بعد از هر وعده غذایی حدودا 44 درصد کاهش پیدا کرد که تاثیر آن در مقایسه با چای سبز 4 درصد بیشتر بوده است. با توجه به نتایج این تحقیق که در مجله #171; ماکمل‌های غذایی؛ به چاپ رسیده است دلیل این مسئله وجود ترکیباتی در این چای است که تاثیر نیتریک‌اکساید را افزایش داده و باعث گشاد شدن رگ‌ها و کاهش فشارخون می‌شود.

البته در این تحقیق مشخص نشده است که کاهش فشارخون سیستولی و دیاستولی در این افراد فقط در اثر نوشیدن چای گیاهی بوده است یا موارد دیگری هم در این امر دخیل بوده‌اند. اما چیزی که محققان باور دارند این است که گیاه ختمی گیاهی بسیار ارزشمند بوده و خواص درمانی زیادی دارد. به گفته پزشک متخصص طب سنتی، دکتر کوین اسپلمن، تحقیقات انجام شده روی گیاه ختمی نشان می‌دهد دمنوش این گیاه به دلیل پایین آوردن فشارخون، کلسترول و تری‌گلیسریدها باعث کاهش خطر ابتلا به حمله قلبی می‌شود. بدون شک در حال حاضر این گیاه یکی از گیاهان بسیار مفید برای سلامت شناخته شده است.

این چای‌ها را هم امتحان کنید

اما علاوه بر این گیاه بهتر است با 2 گیاه دیگری که جدیداً مورد توجه محققان قرار گرفته‌اند نیز آشنا شوید. دمنوش گل همیشه‌بهار و بابونه هم رقیبان چای سبز هستند. تحقیقات اخیر محققان نشان می‌دهد نوشیدن دمنوش گل همیشه‌بهار و بابونه هم تاثیرات زیادی در مقابله با سرطان دارد. دلیل آن وجود ترکیباتی در این دو گیاه است که در بدن به سلول‌های سرطانی حمله کرده و آنها را از بین می‌برند که البته خاصیت ضدسرطانی گل همیشه‌بهار بیشتر از بابونه است.

همچنین بر اساس تحقیقی که در مجله #171; تحقیقات مربوط به گیاه درمانی؛ به چاپ رسیده است، نوشیدن دمنوش این دو گیاه نه تنها باعث از بین رفتن سلول‌های سرطانی خصوصا در سرطان‌های ملانوما، (نوعی شایع از سرطان پوست) و سرطان‌های دهانه رحم و لوسمی می‌شود بلکه جلوی از بین رفتن سلول‌های سالم را نیز می‌گیرد. این دو گیاه هر دو دارای ترکیبات فنولیک هستند که خواص ضدسرطان، ضدالتهاب و آنتی‌اکسیدانی دارند. البته این تحقیق به صورت آزمایشگاهی انجام شده است و تاثیر این گیاهان دارویی در مقابله با سرطان در ظرف آزمایشگاهی مورد بررسی قرار گرفته است چرا که غلظت بالا این ترکیبات در داخل خون انسان سمی بوده و برای بدن ضرر دارد. اما یادتان باشد که همچنان توصیه می‌شود گاهی دمنوش آنها را بنوشید. چای آرام‌بخش بابونه حتی برای کودکان نیز مفید است و به گفته دکتر اسپلمن می‌تواند باعث رفع دل‌درد و معده‌درد شود.

علاوه بر این گیاه بابونه دارای خواص دیگری نیز هست. دکتر اسپلمن می‌گوید بابونه از قدیم برای بهبود جریان لنفی در بدن در طب سنتی مورد استفاده قرار می‌گرفته است و همچنین استفاده موضعی آن روی زخم‌ها باعث بسته شدن زخم و التیام سریع‌تر می‌شود.