

نوشیدن روزانه چای سبز عمر را طولانی میکند



فرامرز مجاب، عضو هیئت علمی دانشگاه شهید بهشتی در رابطه با خواص چای سبز گفت: «چای سبز از برگ های بوته چای است که آن را خشک می کنند...»

فرامرز مجاب، عضو هیئت علمی دانشگاه شهید بهشتی در رابطه با خواص چای سبز گفت: «چای سبز از برگ های بوته چای است که آن را خشک می کنند، این چای حاوی مقادیر زیادی ترکیبات فلانوئیدی می باشد، که در مقالات متعددی گزارش شده است در پیشگیری از بیماری های قلبی عروقی و انواع سرطان ها نقش به سزایی داشته است. هم چنین پژوهشگران بیان کرده اند که در بسیاری از افرادی که عمر طولانی دارند روزانه مقدار زیادی چای سبز می نوشند.»

فرامرز مجاب در گفت و گو با خبرنگار سلامت نیوز در رابطه با چای گفت: «گیاه چای به صورت بوته یا درختچه در چین و نواحی اطراف آن می روید و به مرور زمان به ایران و دیگر کشورهای اطراف انتقال پیدا کرده است و همانطور که شاهد هستیم کشت چای در شمال ایران هم مرسوم است و به عنوان نوشیدنی مفید و موثر از آن استفاده می کنیم.»

وی در ادامه گفت: «مواد و ترکیبات اصلی موجود در چای شامل کافئین یا تئین، ترکیبات فلانوئیدی و فلوئورمی باشد کافئین یا تئین که محرک اعصاب مرکزی است و برای رفع خستگی و تمدد اعصاب از آن استفاده می شود. ترکیبات فلانوئیدی ماده دیگری است که در چای وجود دارد برای پیشگیری از بیماری های قلبی عروقی، پیشگیری از سرطان بسیار مفید می باشد. ماده اصلی دیگری که در چای وجود دارد، فلوئور می باشد که اثرات ضد پوسیدگی دندان دارد.»

فرامرز مجاب، عضو هیئت علمی دانشگاه شهید بهشتی در رابطه با خواص چای سبز گفت: «چای سبز از برگ های بوته چای است که آن را خشک می کنند، این چای حاوی مقادیر زیادی ترکیبات فلانوئیدی می باشد، که در مقالات متعددی گزارش شده است در پیشگیری از بیماری های قلبی عروقی و انواع سرطان ها نقش به سزایی داشته است. هم چنین پژوهشگران بیان کرده اند که در بسیاری از افرادی که عمر طولانی دارند روزانه مقدار زیادی چای سبز می نوشند.»

مجاب در ادامه گفت: «چای سیاه هم از انواع دیگر چای است که در کارخانه ها طی عملیات اکسیداسیون به رنگ سیاه در آمده است اما شایان ذکر است که این چای مواد مفید نسبتا کمتری به نسبت چای سبز دارد. بعضی از شرکت ها به چای سیاه مواد معطر و اسانس هایی استفاده می کنند بسیار مطبوع تر شود و مردم به راحتی از آن استفاده کنند.»

وی تاکید کرد: «توصیه می شود که چای سیاه به مقدار زیاد استفاده نشود زیرا مصرف بیش از حد این چای می تواند باعث افزایش ضربان قلب، کم خوابی و در مواردی هم می تواند باعث یبوست شود. هم چنین چای سیاه می تواند جذب آهن از دستگاه گوارش را به تاخیر بیاورد، مصرف در حد معمول مشکل خاصی را ایجاد نمی کند.»

این عضو هیئت علمی شهید بهشتی درباره چای سفید چنین گفت: «غنچه ها و گل های حاصل از چای را چای سفید می گویند، اما این چای به دلیل گران بودن جنبه تفننی پیدا کرده است.»

بیشتر: سلامت نیوز (تندرستی): تغذیه: نوشیدن روزانه چای سبز عمر را طولانی میکند :::