

چای سبز برای چه کسانی ممنوع است!

افرادی که داروهای ضد انعقاد مثل وارفارین استفاده می کنند و یا افرادی که عادت به مصرف آسپرین دارند باید از مصرف چای سبز خودداری کنند.



افرادی که داروهای ضد انعقاد مثل وارفارین استفاده می کنند و یا افرادی که عادت به مصرف آسپرین دارند باید از مصرف چای سبز خودداری کنند.

یوسف نقیایی مدیر گروه تغذیه معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی یزد افزود: چای سبز همانند چای و سایر نوشیدنی ها در گروه متفرقه قرار می گیرد و مقدار انرژی آن بسیار ناچیز و به مقدار یک کیلوکالری است.

وی ادامه داد: چای سبز بسیاری از ترکیبات چای سیاه از جمله کافئین بالا، تانن ها، تئوبورومین، اسید گالیک و غیره را دارا می باشد.

وی افزود: مهم ترین ماده موثر در چای سبز کاتچین می باشد که یک آنتی اکسیدان بسیار قوی و موثر در پیشگیری از بروز سرطان ها و آسیب های قلبی عروقی می باشد.

وی اضافه کرد: چای سبز همچنین دارای پلی فنولهای فراوان بوده که علاوه بر خواص آنتی اکسیدان، خاصیت آنتی باکتریال و ضد عفونت هم دارد.

این کار شناس تغذیه گفت: چای سبز حاوی فلوئور بالا می باشد که نقش مهمی در پیشگیری از پوسیدگی دندان ایفا می کند.

نقیایی تصریح کرد: چای سبز حاوی موادی است که منجر به فعال شدن آنزیم لیپاز شده و این امر به کاهش تری گلیسرید کمک می کند.

وی خاطرنشان کرد: این نوشیدنی همچنین حاوی موادی است که منجر به کاهش مرگ سلولی ارگان های مهم مانند قلب می شود و سایر خواص آن شامل کاهش کلسترول خون، کاهش فشار خون، قند خون و پیشگیری از افزایش قند خون و افزایش ایمنی بدن می باشد.

مدیر گروه تغذیه معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی یزد در مورد منع مصرف چای سبز در افراد مختلف گفت: افرادی که داروهای ضد انعقاد مثل وارفارین استفاده می کنند و یا افرادی که عادت به مصرف آسپرین دارند باید از مصرف این نوشیدنی خودداری کنند. همچنین مصرف آن در دوره بارداری و شیردهی طبق نظر و توصیه پزشک و با احتیاط مصرف شود.