



ضررهای مصرف زیاد چای سیاه

نوشیدن یک فنجان چای داغ پس از یک روز پرمشغله می تواند خستگی را از تن درآورد. قرن هاست که از این نوشیدنی داغ و آرام بخش، برای آرام کردن ذهن و بدن استفاده می شود.

نوشیدن یک فنجان چای داغ پس از یک روز پرمشغله می تواند خستگی را از تن درآورد. قرن هاست که از این نوشیدنی داغ و آرام بخش، برای آرام کردن ذهن و بدن استفاده می شود.

به گزارش سایت «MSN»، مردم در سراسر جهان این نوشیدنی را به طور روزانه مصرف می کنند. برخی چای پررنگ می نوشند و برخی کم رنگ؛ کافئین موجود در چای باعث آرامش عضلات و سیستم عصبی می شود. اما باید دانست که مصرف زیاد این نوشیدنی مضراتی دارد. مصرف روزانه چای، سموم بدن را افزایش می دهد. علت ریشه ای آن وجود آلومینیوم در برگ های بعضی از انواع چای است.

به علت اگزالات موجود در آن، این نوشیدنی باعث ایجاد سنگ کلیه می شود. مصرف زیاد اگزالات روی سلامت کلیه ها تاثیر می گذارد.

این نوشیدنی سرشار از تانن است و مصرف منظم آن در سیستم گوارشی اختلال ایجاد می کند و منجر به ناراحتی هایی مانند اسهال، یبوست و ... می شود.

مصرف بالای چای که حاوی آلومینیوم است، می تواند یکی از علت های بروز آلزایمر باشد.

مصرف زیاد چای، مانع از دفع فلوراید می شود. یکی از تاثیرات سوء افزایش فلوراید، افزایش شکستگی استخوان است. فلورین باعث ضعیف شدن استخوان می شود و در نتیجه احتمال شکستگی استخوان در فرد افزایش می یابد.

یکی دیگر از مضرات چای، بروز لکه های قهوه ای روی دندان و آسیب دیدگی لثه است.

اختلال در سیستم ادراری از دیگر مضرات مصرف زیاد چای است. در این شرایط مثانه سنگین می شود و فرد مرتب نیاز به تخلیه مثانه پیدا می کند.

یکی از مهم ترین عوارض جانبی این نوشیدنی، کندی در لخته شدن خون است.

خطر بروز سرطان مری با مصرف زیاد چای افزایش می یابد. کانالی که معده را به دهان ربط می دهد به تغییر ناگهانی دما حساس است.

منبع: روزنامه خراسان