



سه خاصیت مهم چای سفید

نوشیدن یک تا دو فنجان چای سفید به صورت روزانه می‌تواند فواید بسیار زیادی برای همه ما داشته باشد و این قطعاً ارزش امتحان کردنش را دارد.

نوشیدن یک تا دو فنجان چای سفید به صورت روزانه می‌تواند فواید بسیار زیادی برای همه ما داشته باشد و این قطعاً ارزش امتحان کردنش را دارد.

هزاران سال پیش، چای در بین چینی‌ها به منظور مراقبت از بیماری‌های مختلفی که در آن زمان‌ها، مردم را گرفتار می‌کرد، استفاده می‌شد.

یکی از چای‌هایی که بدین منظور استفاده می‌شده است، چای سفید بوده است.

چای سفید نیز مثل سایر انواع چای، از گیاه *Camellia sinensis* به دست می‌آید؛ اما برگ‌ها قبل از این که به طور کامل باز شوند، برداشت و چیده می‌شوند. چای سفید نسبت به سایر چای‌های سنتی کمیاب‌تر و گران‌تر است.

چای سفید مشابه چای سبز تحت فرآوری بسیار اندک و بدون تخمیر حاصل می‌شود اما تفاوت قابل توجهی در مزه با هم دارند. در واقع طعم چای سفید بسیار لطیف‌تر و ملایم‌تر است.

چای سفید دارای فواید زیادی است که بد نیست شما هم از آن‌ها آگاه باشید. در این متن سعی کرده‌ایم سه فایده‌ی حیاتی چای سفید را که برای سلامتی بسیار سودمند است، برای تان توضیح دهیم...

1- غنی از آنتی‌اکسیدان‌ها

اولین آن‌ها این است که چای سفید غنی از آنتی‌اکسیدان‌ها است. بدن انسان دائماً در معرض شرایطی است که اکسیداسیون نامیده می‌شود و کاملاً طبیعی است که ما نیز در معرض آن‌ها قرار بگیریم.

با این وجود این فرایندها هنگامی که ما مواد غذایی ناسالم می‌خوریم و یا هنگامی که هوای آلوده ای را نفس می‌کشیم و یا زمانی که آب آلوده‌ای را می‌نوشیم، تسریع می‌شوند. در نتیجه‌ی فرایند اکسیداسیون، رادیکال‌های آزادی در بدن تولید می‌شود که به بدن ما در سطح سلولی آسیب‌هایی را وارد می‌کند.

چای سفید

چای سفید آنتی‌اکسیدان‌هایی را برای شما فراهم می‌کند که با این رادیکال‌های آزاد ترکیب شده و قبل از آن که فرصت کنند فعالیت تخریبی خودشان را انجام دهند، آن‌ها را به طور امنی از بدن خارج می‌کند.

2- کمک به کاهش وزن

* یکی دیگر از فواید چای سفید این است که به طور موثری به افزایش متابولیسم بدن و در نتیجه به سوزاندن کالری‌های اضافه در طول روز کمک می‌کند.

* اخیراً در یکی از تحقیقات انجام شده در آلمان مشخص شد که چای سفید به کاهش وزن از طریق کاهش چربی‌ها کمک می‌کند و این خیلی مهم بود؛ نه فقط برای این که چای سفید به تناسب اندام کمک می‌کند بلکه به این دلیل که چاقی، مشکلات عدیده‌ای را برای افراد مبتلا به این عارضه ایجاد می‌کند که با کاهش وزن می‌توان بسیاری از آن عوارض را کاهش داد.

در این تحقیق مشخص شد که عصاره‌ی چای سفید موجب مهار تولید سلول‌های چربی جدید در افرادی که آن را مصرف کرده

بودند شد. از طرفی در تحقیق دیگری نشان داده شد که عصاره‌ی چای سفید موجب تحریک انتقال چربی‌ها از سلول‌های چربی شد.

3- کاهش فشار خون بالا

یکی از مشکلات رایج این روزها در بین مردم، پُرفشاری خون است و خیلی از مردم یا فشار خون بالای کنترل نشده دارند و یا این که تحت درمان هستند، ولی با این حال خیلی خوب کنترل نمی‌شود.

نوشیدن چای

چای سفید به طور طبیعی فشار خون تان را پایین می‌آورد و به شما کمک می‌کند تا در برابر عوارض جانبی داروهای کاهنده‌ی فشار خون، که همان دِهیدراته شدن می‌باشد، در امان باشید. چای سفید همچنین به شما کمک می‌کند که فشار خون تان را به وسیله‌ی کاهش وزن تان به طور طبیعی نیز کاهش دهید؛ همان طور که در بالا توضیح داده شد.

فواید بی شمار دیگری از نوشیدن مرتب و منظم چای سفید نصیب شما خواهد شد که می‌توان به اثرات آنتی باکتریایی و آنتی ویروسی آن اشاره کرد و دیگر این که بسیاری از اهداف آرایشی مانند کمک به پاک سازی و سلامت پوست را برآورده می‌سازد.

جدای از فوایدی که بر شمردیم، چای سفید دارای طعم منحصر به فردی است که بسیاری از مردم از نوشیدن آن بسیار لذت می‌برند.