

## مزایای شگفت انگیز نوشیدن چای



شاید بتوان گفت چای این نوشیدنی همگانی که بر سر سفره و روی میز بسیاری از مردم جهان، در میهمانی‌ها، جشن‌ها، سوگواریها به عنوان پیش غذا، پس غذا و گاهی غذای اصلی (چای شیرین صبحانه) جای دارد، بعد از آب یکی از ارزانه‌ترین و پرطرفدارترین نوشیدنیهای جهان محسوب می‌شود.

شاید بتوان گفت چای این نوشیدنی همگانی که بر سر سفره و روی میز بسیاری از مردم جهان، در میهمانی‌ها، جشن‌ها، سوگواریها به عنوان پیش غذا، پس غذا و گاهی غذای اصلی (چای شیرین صبحانه) جای دارد، بعد از آب یکی از ارزانه‌ترین و پرطرفدارترین نوشیدنیهای جهان محسوب می‌شود.

به گزارش سایت fitnea، یک لیوای چای داغ بیش از هر چیز دیگری می‌تواند به شما آرامش ببخشد. همچنین چای سرشار از مواد طبیعی است که برای سلامتی بدن مفید است. در اینجا برخی از مزایای کلیدی نوشیدن چای را مطرح می‌کنیم:

### پیشگیری از ابتلا به بیماری های قلبی

تحقیقات نشان داده است که چای سیاه و سفید خطر ابتلا به بیماری های قلبی و عروقی را کاهش می‌دهد. چای باعث بهبود جریان خون در رگها و در نتیجه باعث کاهش خطر لخته شدن خون می‌شوند. چای همچنین سرشار از آنتی‌اکسیدان است که باعث پیشگیری از خطر ابتلا به بیماری های عروق کرونر می‌شود.

### تقویت سیستم ایمنی بدن

بر اساس مطالعه انجام شده توسط آکادمی ملی علوم در سال 2009، سلول های ایمنی در بدن مصرف کنندگان چای 5 برابر افرادی است که روزانه قهوه مصرف می‌کنند. چای سبز سرشار از آنتی‌اکسیدان است که سبب تقویت مکانیزم ایمنی بدن می‌شود و بدن را در برابر طیف وسیعی از بیماری های ویروسی و میکروبی محافظت می‌کند.

### ضد سرطان

چای دارای خواص ضد سرطانی است. مطالعات بالینی نشان داده است که آنتی‌اکسیدان موجود در چای با رادیکال های آزاد مبارزه می‌کند و از سلول های سالم محافظت می‌کند. رادیکال های آزاد مسئول ایجاد بیماری های مزمن مانند سرطان هستند.

### کاهش وزن

نوشیدن چای به طور منظم بدون افزودن شیر یا قند به چای سوخت و ساز بدن را افزایش می‌دهد. مطالعات نشان داده است نوشیدن 5 تا 7 لیوان چای در روز به شما کمک می‌کند تا 80 کالری بسوزانید.

### جلوگیری از پوسیدگی دندان

نوشیدن چای به طور منظم از پوسیدگی دندان جلوگیری می‌کند. زیرا چای حاوی فلوراید است و مواد معدنی ضروری برای سلامت دندان ها را دارد. همچنین آنتی‌اکسیدان موجود در چای با بیماری های لته مبارزه می‌کند.