

## مقایسه چای سبز و سیاه



چینی‌ها به چای سبز به چشم یک دارو می‌نگرند و در مورد خواص طبی و بهداشتی آن تاکید دارند. آنها معتقدند این نوشیدنی در هضم و جذب غذا موثر است و با مصرف آن احساس شادابی می‌کنند.

همشهری آنلاین:

چینی‌ها به چای سبز به چشم یک دارو می‌نگرند و در مورد خواص طبی و بهداشتی آن تاکید دارند. آنها معتقدند این نوشیدنی در هضم و جذب غذا موثر است و با مصرف آن احساس شادابی می‌کنند.

اگرچه این نوشیدنی مانند چای سیاه، طعم گس و تلخی ندارد، اما طعم آن متفاوت است و ممکن است برخی افراد آن را دوست نداشته باشند و از طعم‌دهنده‌های مصنوعی برای دادن طعم دلخواه به آن استفاده کنند، اما بهتر است این چای را به تنهایی و بدون قند، بیسکویت یا شیرین‌کننده‌های دیگر بنوشید تا از خواص آن بهره‌مند شوید. در کشورهایی مثل چین، ژاپن، تایلند و... هم چای سبز با شیرین‌کننده نوشیده نمی‌شود.

درباره این چای با دکتر تیرنگ نیستانی، متخصص تغذیه و رژیم درمانی و دانشیار انستیتو تحقیقات تغذیه کشور و دانشگاه شهید بهشتی گفت‌وگو کرده‌ایم.

اگر موافق باشید، بحثمان را از مقایسه چای سبز و چای سیاه شروع کنیم.

بله، در بازار انواع چای از چای سیاه گرفته تا چای سبز و حتی نوعی چای تایلندی به نام اورلانگ و چای سفید موجود است. منشا همه آنها برگ گیاه چای است. با توجه به درجه‌های تخمیر، چای به انواع متفاوتی تقسیم می‌شود که بیشترین درجه تخمیر متعلق به چای سیاه است و کمترین درجه تخمیر، متعلق به چای سبز.

در فرآیند تخمیر یعنی از زمانی که برگ چای چیده می‌شود تا زمانی که در معرض هوا قرار می‌گیرد و تخمیر می‌شود، تغییراتی در چای رخ می‌دهد یعنی ترکیب‌های فعال و بیولوژیک چای که اصطلاحاً به آن «پلی‌فنول» می‌گویند به ترکیب‌های جدیدتری تبدیل می‌شوند. در واقع ترکیب‌های پلی‌فنولی که از جمله ترکیب‌های آنتی‌اکسیدانی قوی هستند از زمان چیده شدن برگ چای تا زمانی که تخمیر می‌شوند، تغییرات زیادی می‌کنند.

از جمله ترکیبات چای سیاه، کافئین زیادی است که خواص فارماژنیک دارد و باعث تحریک سیستم عصبی و قلب - عروقی می‌شود اما در چای سبز مقدار کافئین به حداقل ممکن می‌رسد. در ضمن، پلی‌فنول‌هایی که در چای سبز به مقدار زیادتری وجود دارد در چای سیاه بسیار کم است.

چرا چای سبز بی‌رنگ است؟

یکی از معیارها و شاخصه‌هایی که در ایران برای دلچسب و تازه بودن چای در نظر گرفته می‌شود، رنگ آن است. البته این معیار در مورد چای سبز صدق نمی‌کند زیرا بی‌رنگ بودن چای سبز به ترکیب‌های موجود در آن و کمترین درجه تخمیرشدنش مربوط می‌شود.

این ترکیب‌ها چه خواصی دارند؟

در مورد خواص چای سبز، مطالعه‌های بسیاری انجام شده است. مهم‌ترین این خواص، خاصیت ضدسرطانی است. مشخص شده در جوامعی که چای سبز به عنوان یک نوشیدنی رایج مرتب مصرف می‌شود، ابتلا به برخی از سرطان‌ها مانند سرطان‌های گوارشی و سرطان پروستات کمتر است. از دیگر خواص چای سبز می‌توان به تاثیر آن بر سوخت‌وساز بدن اشاره کرد.

نتایج مطالعه‌ها نشان می‌دهد مصرف 4 فنجان چای سبز در روز می‌تواند تا حدودی سوخت‌وساز پایه بدن را افزایش دهد و با افزایش سوخت‌وساز نیز مقدار کالری کمتری در بدن به صورت بافت چربی ذخیره می‌شود.

آیا نوشیدن چای سبز باعث کاهش وزن می‌شود؟

در مورد اینکه آیا این افزایش سوخت‌وساز بدن به روند کاهش وزن کمک می‌کند یا خیر، مطالعه مستندی وجود ندارد. در بهترین حالت چای سبز فقط تا حدود 10 درصد سوخت‌وساز بدن را افزایش می‌دهد بنابراین برای فردی که پایبند به رعایت رژیم غذایی و نکات تغذیه‌ای نیست و زندگی بدون تحرکی دارد نه تنها چای سبز بلکه هیچ ماده دیگری نمی‌تواند به کاهش وزن او کمک کند.

گفته می‌شود نوشیدن چای مانده معمولی انسان را دچار عوارضی مانند یبوست می‌کند آیا در مورد چای سبز هم همین‌طور است؟

نه، ولی مردم چین معتقدند که 9 تا 10 دقیقه بعد از دم کردن چای سبز باید آن را نوشید. اگرچه با سرد شدن‌اش تغییری در ترکیب آن به وجود نمی‌آید اما بهتر است که به صورت تازه مصرف شود.

آیا با نوشیدن این چای به یبوست مبتلا می‌شویم؟

برخی معتقدند یکی از مضرات مصرف چای سبز، یبوست‌آور بودن آن است اما در واقع فقط چای سبز نیست که می‌تواند باعث ابتلا به یبوست شود بلکه نوشیدنی‌های دیگری مانند چای سیاه، قهوه و حتی نسکافه هم می‌توانند چنین مشکلی را برای مصرف‌کنندگان ایجاد کنند. چون این نوشیدنی‌ها ادرارآور هستند، مصرف بیش از اندازه آنها، باعث دفع زیاد آب از بدن می‌شود. یکی از عوارض کم‌آبی بدن هم یبوست است. به علاوه کافئین موجود در چای یا قهوه باعث کندشدن حرکت‌های دودی دستگاه گوارش می‌شود.

زیاده‌روی در مصرف چای سبز چه عوارضی دارد؟

کافئین موجود در چای سیاه آرامش‌بخش است و به فرد احساس هوشیاری می‌دهد بنابراین مصرف مداوم آن حالت وابستگی به وجود می‌آورد و باید در مصرف چای حد تعادل را رعایت کرد. عمده‌ترین مشکل مصرف بیش از اندازه چای سبز نیز مربوط به ترکیب‌های پلی‌فنولیک موجود در آن است که در ترکیب با عناصر دوظرفیتی و مصرف آن همراه با غذا جذب برخی از مواد مورد نیاز بدن مانند روی، آهن، کلسیم و... را کاهش می‌دهد.

منبع : [salamatiran.com](http://salamatiran.com)