



## چای سبز با این بیماری‌ها مبارزه می‌کند

کارشناس تغذیه مرکز بهداشت شهرستان کرمانشاه گفت: مصرف چای سبز می‌تواند کند شدن روند پوکی استخوان را به دنبال داشته باشد.

کارشناس تغذیه مرکز بهداشت شهرستان کرمانشاه گفت: مصرف چای سبز می‌تواند کند شدن روند پوکی استخوان را به دنبال داشته باشد.

لیلا رضازاده با اشاره به رایج بودن نوشیدن چای در دنیا گفت: این نوشیدنی از سال‌ها پیش در ایران رواج داشته و پس از آب، دومین نوشیدنی رایج در ایران نیز به شمار می‌رود.

وی با اشاره به وجود سه نوع چای سیاه، سبز و اولانگ، افزود: انواع چای بویژه چای سبز حاوی آنتی‌اکسیدان هستند که می‌توانند از بروز انواع سرطان بویژه سرطان معده، سینه و کیسه صفرا پیشگیری کنند.

رضازاده با بیان اینکه چای سیاه از جوانه، برگ و ساقه گیاه چای به دست می‌آید، گفت: این نوع چای حاوی کمترین میزان آنتی‌اکسیدان بوده و در مقابل از مقدار بیشتری کافئین برخوردار است. این در حالیست که چای سبز منبع غنی یک نوع آنتی‌اکسیدان به نام پلی‌فنول است که این نوع آنتی‌اکسیدان در برابر عوامل شیمیایی بیماری‌زا اثر محافظتی دارد.

وی کاهش ایجاد لخته خون، بهبود اکسیژن‌رسانی به قلب، افزایش مقاومت در برابر عفونت و کاهش عوارض یائسگی از جمله گرگرفتگی و افسردگی را از دیگر فواید نوشیدن چای سبز عنوان کرد.

این کارشناس تغذیه در خصوص طعم نا‌آشنای چای سبز گفت: چای سبز بر خلاف چای سیاه نیاز به دم کردن نداشته و با ریختن یک تا دو قاشق آن در یک فنجان آب جوش و قرار دادن درپوش بر روی آن پس از یک دقیقه آماده نوشیدن است. طولانی شدن زمان قرار گرفتن چای سبز در آب جوش موجب می‌شود تا طعم تلخی به خود بگیرد.

وی افزود: دم کردن چای سیاه به مدت سه تا شش دقیقه کافی است و طولانی شدن مدت دم کشیدن چای موجب خواهد شد تا آنتی‌اکسیدان‌های چای سیاه از بین رفته و مواد مضر در آن ایجاد شود.

رضا زاده با تاکید بر خودداری از مصرف چای سبز به همراه لبنیات در وعده صبحانه، گفت: لبنیات فواید چای سبز را از بین می‌برند.

وی با اشاره به وجود فلوراید در چای سبز، افزود: وجود این ماده در چای سبز موجب می‌شود تا با نوشیدن آن از پوسیدگی دندان‌ها پیشگیری شود. نوشیدن چای سبز همچنین می‌تواند از روند پوکی استخوان در افراد پیشگیری کند. نوشیدن چای سبز اثری در از بین بردن منابع آهن غذا ندارد.

این کارشناس تغذیه گفت: افراد می‌توانند به منظور خوش طعم کردن چای سبز از طعم‌دهنده‌های چای مانند گل محمدی، هل و گل یاس استفاده کنند. (ایسنا)