



اما و اگر های مصرف سه چای سبز، سفید و سیاه

متخصصان تغذیه می گویند: اکنون مصرف چای سبز، سفید و سیاه در میان بسیاری از مردم رواج دارد که البته هر سه نوع چای دارای فواید و مضراتی است که باید در مصرف آنها این نکات را رعایت کرد.

متخصصان تغذیه می گویند: اکنون مصرف چای سبز، سفید و سیاه در میان بسیاری از مردم رواج دارد که البته هر سه نوع چای دارای فواید و مضراتی است که باید در مصرف آنها این نکات را رعایت کرد.

***فواید و مضرات چای سبز

غزاله اسلامیان در گفت و گو با خبرنگار علمی ایرنا در خصوص فواید و مضرات استفاده از چای سبز اظهار کرد: چای سبز به دلیل این که در فرآوری کارخانه مرحله تخمیر را ندارد، دارای خواص بیشتری است زیرا پلی فنول آن از بین نمی رود مقدار آنتی اکسیدان ها و پلی فنول ها حفظ می شود.

وی با بیان اینکه چای سبز به عنوان پیشگیری کننده سرطان شناخته شده است اضافه کرد: یکی از مهمترین ترکیبات موجود در چای سبز، پلی فنول ها است که اثرات ضد التهابی، آنتی اکسیدانی و ضد سرطانی است.

اسلامیان توضیح داد: چای سبز دارای خاصیت ضد چربی و با مصرف چای سبز کلسترول خون به میزان قابل توجهی کاهش می یابد.

وی با طرح این خاصیت که مصرف زیاد چای سبز روزانه، غلظت سرمی کلسترول، تری گلیسرید و چربی بد خون را کاهش می دهد افزود: مطالعه ای در امریکا نشان داده است خطر حمله قلبی در افرادی که بیش از یک فنجان چای سیاه در روز می نوشند، یک دوم کمتر از افرادی است که چای سیاه نمی نوشند.

اسلامیان افزود: برای مثال چای سبز از طریق غیر فعال کردن آنزیم های اکسید کننده موجود در برگ چای، از طریق حرارت یا بخار، فرآوری می شود. ترکیبات موجود در چای، بر اثر آب و هوا، روش کشت و تنوع و سن برگ های چاق تغییر می کند.

گفته وی پژوهشگران براین باورند که نوشیدن چای سبز حتی باعث ترمیم سلول های آسیب دیده رگ ها و قلب می شود و روند ترمیم سلول ها را تسریع می کند.

این متخصص تغذیه خاطر نشان کرد: چای سبز، معده را تقویت و ضمن دفع سموم بدن، نفخ معده را نیز برطرف می کند.

وی با اشاره به اینکه ترکیب کاتچین موجود در چای سبز، اثرات مفیدی برسیستم قلب و عروق دارد افزود: این ترکیب اثرات خود را از طریق خاصیت های آنتی اکسیدانی، ضد پرفشاری خون، ضد التهابی، ضد تکثیری، ضد انعقادی و کاهنده چربی خون می گذارد. مصرف بالای چای سبز روزانه، غلظت سرمی کلسترول، تری گلیسرید و چربی بد خون را کاهش می دهد

این متخصص تغذیه توضیح داد: اثرات پیشگیری کننده چای سبز، در مطالعات مختلف با مقادیر گوناگونی گزارش شده است که میزان 2 تا 3 فنجان چای سبز در روز را توصیه می کنند.

اسلامیان افزود: عصاره چای، به ویژه چای سبز و ترکیبات آنتی اکسیدانی موجود در آن اثرات مهاری در تشکیل و رشد تومورهای سرطانی به ویژه سرطان های پوست، ریه، معده، کبد، روده کوچک، پانکراس، کولون، مثانه و سینه دارند.

وی با بیان اینکه مصرف زیاد چای سبز روزانه، غلظت سرمی کلسترول، تری گلیسرید و چربی بد خون را کاهش می دهد افزود: مطالعه ای در امریکا نشان داده است خطر حمله قلبی در افرادی که بیش از یک فنجان چای سیاه در روز می نوشند، یک دوم کمتر از افرادی است که چای سیاه نمی نوشند.

وی در خصوص مضرات چای سبز گفت: چای سبز نیز همانند چای سیاه مانع از جذب آهن بدن می شود و بهترین زمان برای مصرف این چای یکی تا دو ساعت قبل یا بعد از غذاست و مصرف چای با غذا اصلا مناسب نیست.

*** فواید و مضرات چای سفید

این متخصص تغذیه در خصوص چای سفید اضافه کرد: چای سفید در فرآیند تخمیر (از زمانی که برگ چای چیده می شود تا زمانی که در معرض هوا قرار می گیرد) تغییراتی در ترکیبات چای رخ می دهد به نحوی که در چای سبز و سفید مقدار کافئین به حداقل ممکن می رسد.

اسلامیان گفت: چای سفید از خاصیت درمانی بیشتری نسبت به چای سبز برخوردار است اما گران بودن آن مانعی است که مردم زیاد آن را مورد استفاده قرار نمی دهند.

به گفته وی چای سفید خواص ضد باکتری و ضد ویروسی دارد. همچنین در کاهش کلسترول، سلامتی پوست، جوان سازی، محافظت پوست در برابر اشعه ماورای بنفش، سلامتی دهان و دندان و استحکام استخوان ها موثر است.

*** فواید و مضرات چای سیاه

این متخصص تغذیه با بیان اینکه چای پس از آب پر مصرف ترین مایع در جهان است اضافه کرد: مطالعات نشان می دهد که 78 درصد چای به صورت سیاه، 20 درصد به صورت چای سبز و 2 درصد نیز چای اولانگ (ویژه کشورهای چین و تایوان) مصرف می شود.

اسلامیان ادامه داد: انواع چای بر اساس نوع فرآوری و میزان اکسیداسیون برگ های بوته گیاه چای، تقسیم بندی می شوند، چای سفید (جوانه اکسید نشده)، چای سبز (برگ های اکسید نشده)، چای مخصوص چین و تایوان اولانگ (برگ های نسبتا اکسید شده) و چای سیاه (برگ های اکسید شده) است.

وی یاد آور شد: فرآیندهای انجام شده بر روی برگ چای به گونه ای است که که آنتی اکسیدان های موجود در برگ حفظ شود یا از اکسیداسیون آن ها جلوگیری شود.

اسلامیان اظهار کرد: پژوهش ها نشان داده اند افزودن شیر به چای جذب ترکیبات آنتی اکسیدانی را کاهش می دهد. این در حالی است که مطالعات اخیر این فرضیه را رد می کنند.

به گفته وی برگ های چای حاوی سه ترکیب اصلی کافئین، تئوفیلین و ترکیبات پلی فنولی با اثرات متابولیکی است.

اسلامیان با بیان اینکه اثرات مفید کافئین بر سیستم عصبی مرکزی شناخته شده است گفت: برخی اثرات کافئین را تئوفیلین، افزایش می دهد که شامل افزایش توان ذهنی، گشاد کننده عروق است از طرفی این دو ماده مدر هستند و باعث دفع آب از بدن می شوند.

اسلامیان اضافه کرد: همچنین مطالعه دیگری نشان داده است که خطر سکته مغزی در افرادی که روزانه 3 فنجان چای سیاه یا سبز می نوشند، 20 درصد کمتر از افرادی است که کمتر از 1 فنجان، چای می نوشند.

این متخصص تغذیه ادامه داد: برخی شواهد نیز حاکی از آن است که نوشیدن چای می تواند در کاهش قند خون با تأثیر بر انسولین اثرگذار باشد.

وی گفت: مطالعات حاکی از آن است که افرادی که حداقل 4 فنجان چای سیاه و یا حداقل 6 فنجان چای سبز روزانه می نوشند، خطر دیابت نوع 2 در آن ها 30 درصد کاهش می یابد. البته که این شواهد همچنان بحث بر انگیز است و نیاز به انجام

مطالعات بیشتری دارد.

یه گفته وی نوشیدن چای همچنین منجر به کاهش باکتری های دهان که عامل بوی بد دهان و گوسیدگی دندان ها هستند، می شود همچنین اثرات احتمالی محافظتی از بیماری های آلزایمر و پارکینسون و همچنین افزایش میکروب های مفید دستگاه گوارش می شود.

اسلامیان د مورد مضرات انواع چای یاد آور شد: برخی پژوهش ها نیز ارتباط بین نوشیدن چای داغ و افزایش خطر ابتلا به سرطان مری را نشان داده اند. به علاوه ترکیبات پلی فنولی موجود در چای نیز با جذب آهن تداخل می کند و نباید با مواد غذایی غنی از نظر آهن مصرف شود.

این متخصص تغذیه در پایان توصیه کرد که از نوشیدن چای داغ و همچنین نوشیدن آن پس از صرف غذا امتناع کرده زیرا باعث می شود آهن موجود در غذا جذب بدن نشود.

*** سایر مضرات انواع چای

-چای دندانها را لک دار و سیاه می کند.

-مقدار کافئین موجود در برگهای چای زیاد است محرک های سیستم اعصاب مرکزی است.

-چای ترشح اسید معدی را تحریک می کند، بنابراین برای اشخاصی که زخم معده دارند توصیه نمی شود ولی آن را می توان با کمی شیر و شکر مخلوط کرد.

-افراط در خوردن چای ممکن است جذب آهن را مختل کند و موجب کم خونی شودبه خصوص در مورد اطفال توصیه می شود این نکته کاملا رعایت شود.

-افراط در خوردن چای ممکن است ایجاد بیوست کند.

- در بسیاری از بیماریها مصرف چای مضر است و باید مصرف انواع آن با دستور پزشک باشد.