

## چای ضد دیابت



چای سیاه پُرمصرفترین نوشیدنی بعد از آب در جهان است و مدتهاست که دو خاصیت چای سیاه یعنی خاصیت آنتی اکسیدانی و تقویت سیستم ایمنی بدن شناخته شده است.

همشهری آنلاین: چای سیاه پُرمصرفترین نوشیدنی بعد از آب در جهان است و مدتهاست که دو خاصیت چای سیاه یعنی خاصیت آنتی اکسیدانی و تقویت سیستم ایمنی بدن شناخته شده است.

به گزارش تسنیم به نقل از سایت انجمن تحقیقات طب سنتی ایران، به تازگی خاصیت ضد فشار خون و نیز خاصیت کنترل دیابت این فرآورده مورد توجه قرار گرفته است. همه انواع چای از نظر طبیعت گرم و خشک است و از نظر خواص، مقوی روح، فکر، معده و نیروی جنسی سردمزاجان است.

خاصیت ضددیابتی چای مربوط به پلی ساکاریدهای آن است که موجب تأخیر در جذب گلوکز از روده می‌شوند. این پلی ساکاریدها در چای سبز نیز موجود هستند ولی میزان این پلی ساکاریدها در چای سیاه از بقیه انواع چای بیشتر است.

پلی ساکاریدهای چای علاوه بر تأخیر جذب گلوکز در مهار اثر رادیکال‌های آزاد، که در بروز بیماری‌های سرطانی و آرتریت روماتوئید نقش دارند، موثر هستند.

چای، بازکننده گرفتگی‌ها و انسداد و اعتدال دهنده اخلاط و رقیق کننده مواد غلیظه و معرق و مدر است؛ سردرد را تسکین می‌دهد و عطش کاذب را رفع می‌کند.

خوردن انواع چای به صورت بسیار گرم مضر است به خصوص در فصل گرما و برای مزاج‌های گرم و جوانان، اگر بعد از طعام گرم خورده شود مفید است.

خوردن چای بعد از طعام سنگین و پرچرب باعث سهولت هضم آن می‌شود. بهترین اصلاح‌کننده چای برای گرم مزاجان این است که با فوفل و شیرین بخورند، ولی برای سردمزاجان خوردن با مشک، قرنفل، بادیان ختائی، زنجبیل و دارچین توصیه می‌شود.