



## لاغری با چای سبز

در این دوره زمانه، مردم اهمیت زیادی به ظاهرشان می‌دهند و برای آنها بسیار مهم است که لاغر و خوش‌هیکل باشند؛ اما از سوی دیگر فشار کار و فعالیت‌های شبانه‌روزی به آنها امان نمی‌دهد تا در طول روز ساعتی را به رفتن به باشگاه یا پیگیری یک رژیم غذایی جدی اختصاص دهند.

در این دوره زمانه، مردم اهمیت زیادی به ظاهرشان می‌دهند و برای آنها بسیار مهم است که لاغر و خوش‌هیکل باشند؛ اما از سوی دیگر فشار کار و فعالیت‌های شبانه‌روزی به آنها امان نمی‌دهد تا در طول روز ساعتی را به رفتن به باشگاه یا پیگیری یک رژیم غذایی جدی اختصاص دهند.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از چارديواری ضمیمه روزنامه جام جم، خوشبختانه در این گیرودار، پدیده‌ای به نام چای سبز مسیر لاغری را برای ما راحت و اعلام کرده هر کسی هر روز یک بار به من سر بزند و حداقل یک لیوان از من بنوشد، از من جایزه‌ای به نام تناسب‌اندام دریافت خواهد کرد.

به طور کلی چای به سه دسته تقسیم می‌شود: چای سیاه، چای سبز و چای اولونگ که بر اثر اکسیداسیون ناقص به دست می‌آید و معمولاً در کشور چین تولید می‌شود. چای سبز از برگ‌های تخمیر نشده چای حاصل می‌شود و منبعی غنی از آنتی‌اکسیدان‌ها و پلی‌فنول‌هاست که با رادیکال‌های آزاد در بدن مبارزه می‌کنند. رادیکال‌های آزاد به دی‌ان‌ای سلول‌ها آسیب‌های جدی می‌رسانند و به مرگ سلول منجر می‌شوند. رادیکال‌های آزاد بدن را پیر و بیمار می‌کنند و موجب انواع امراض از جمله سرطان هستند.

چای سبز هورمون‌های ضدچاقی را فعال می‌کند، چربی‌ها را می‌شکند و وارد جریان خون می‌کند. این رویه برای افرادی که ورزش می‌کنند به مراتب سریع‌تر است. اگر اهل ورزش کردن باشید و روزانه زمانی را به فعالیت‌های بدنی اختصاص دهید، مصرف چای سبز می‌تواند به طور موثر به شما کمک کند سریع‌تر از شر چربی‌های اضافه بدن‌تان راحت شوید. چای سبز را با فاصله از غذای‌تان بنوشید، چون چای سبز هم مانند چای سیاه مانع جذب آهن خوراکی می‌شود.

چای سبز از بروز چاقی بر اثر بالا رفتن سن جلوگیری می‌کند به شرط آن که از حدود 30 سالگی شروع به مصرف روزانه آن کنید، اما هنوز ثابت نشده آیا چای سبز تاثیری خاص بر متابولیسم دارد یا نه و بین افراد مختلف تفاوت دارد.

حرف‌های قشنگی که راجع به چای سبز گفتیم به آن معنا نیست که شما اجازه دارید پرخوری کنید و هیچ جست و خیزی نکنید و تنها با افزودن این نوشیدنی به رژیم غذایی‌تان لاغر شوید. شما باید همواره تغذیه‌ای کنترل شده داشته باشید و حداقل روزی نیم ساعت پیاده‌روی کنید یا به نحوی دیگر فعالیت‌های بدنی داشته باشید.

مصرف چای سبز در کنار اینها می‌تواند روند لاغری شما را تسریع بخشد و ده‌ها نتیجه فوق‌العاده دیگر از جمله کمک به وضع قلبی - عروقی، جلوگیری از پوکی استخوان، پوسیدگی دندان، فشار خون، دیابت و سایر ناراحتی‌ها برای شما به همراه خواهد آورد. اگر دارو مصرف می‌کنید موضوع را با پزشک‌تان درمیان بگذارید تا چای سبز با آن تداخل نکند. مصرف چای سبز برای بانوانی که به کودک شیر می‌دهند و افرادی که کمبود آهن دارند، توصیه نمی‌شود.