

همه خوبی‌ها در چای سبز

محققان نوشیدن چای سبز را عاملی برای جلوگیری از ابتلا به سرطان می‌دانند.



محققان نوشیدن چای سبز را عاملی برای جلوگیری از ابتلا به سرطان می‌دانند.

به گزارش سلامت نیوز، زهره کرباسچیان؛ کارشناس ارشد تغذیه دانشگاه علوم پزشکی تهران در زندگی آنلاین نوشت:

پیشگیری و درمان سرطان

محققان نوشیدن چای سبز را عاملی برای جلوگیری از ابتلا به سرطان می‌دانند، چرا که میزان آنتی‌اکسیدان‌های موجود در آن بسیار زیاد است. این آنتی‌اکسیدان‌ها شامل ویتامین‌های E، C و پلی‌فنول‌ها است. کاتچین موجود در چای سبز می‌تواند از رشد سلول‌ها و تومورهای سرطانی جلوگیری کند. میزان شیوع سرطان‌هایی چون ریه، پستان، کولون، پوست، پانکراس، معده، مری، دهان، روده و کلیه در بین افرادی که چای سبز می‌نوشند، بسیار کمتر است.

دیگر خواص چای سبز

کاتچین موجود در این چای در درمان عفونت ناشی از هلیکوباکتر پیلوری، ویروس آنفلوانزا و تبخال مفید است. چای سبز از طریق مقابله با اکسیدان‌ها و رادیکال‌ها سیستم ایمنی را تقویت می‌کند. چای سبز به خاطر داشتن خاصیت ضد التهابی و ضد انعقادی می‌تواند در درمان زخم ناشی از نیش حشرات مفید باشد. برخی مطالعات گزارش کرده‌اند که چای سبز می‌تواند مانع ایجاد سنگ‌های کلیوی گردد.

چای سبز و کاهش وزن

چای سبز از طریق افزایش اثر گرم‌زایی غذا (تولید گرما در بدن در اثر هضم، جذب و متابولیسم غذا) و همچنین افزایش اکسیداسیون چربی، سبب کاهش وزن می‌شود. در چای سبز ماده‌ای به نام EGCG وجود دارد که سبب افزایش اکسیداسیون چربی می‌شود، اما نکته مهم این است که مصرف چای سبز و استفاده از کیسول‌های آن به تنهایی و به سرعت باعث کاهش وزن نمی‌شود و باید علاوه بر مصرف آن، از رژیم غذایی مناسب و ورزش متناوب و مداوم نیز استفاده کرد تا به نتیجه مطلوب رسید. چای سبز به عنوان فاکتوری که باعث افزایش متابولیسم بدن می‌شود، به اثبات رسیده است.

پیشگیری از دیابت

چای سبز سبب پیشگیری از دیابت می‌گردد. فلاونوئیدهای موجود در چای سبز فعالیتی شبیه به انسولین دارند و سبب کاهش قند خون می‌شوند. چای سبز در افراد سالم متابولیسم گلوکز را بهبود می‌بخشد و در افراد دیابتی سبب کاهش قند خون و تعدیل آن می‌شود.

چای سبز و عملکرد مغز

چای سبز فعالیت سلول‌های مغز به ویژه بخش‌های مربوط به حافظه را تقویت و تحریک می‌کند. از طرفی آنتی‌اکسیدان‌های موجود در چای سبز مانع از تخریب سلول‌های مغز که عامل اصلی بروز بیماری پارکینسون است، می‌شود. به عبارتی، آنتی‌اکسیدان‌های چای سبز با به تعویق انداختن قرارگیری سلول‌های مغز در فاز پیری و فرسودگی، مانع از ابتلا به پارکینسون می‌گردند. پلی‌فنول‌های موجود در چای سبز می‌تواند از ایجاد آلزایمر نیز جلوگیری نمایند.

چای سبز و استحکام دندان‌ها و استخوان‌ها

این نوع چای حاوی ماده‌ای به نام فلورین (flourine) می‌باشد. فلورین سبب می‌شود تا ساختار داخلی دندان‌ها محکم شود و از تضعیف مینا و پوسیدگی دندان جلوگیری به عمل آید. درصد بالای فلوراید چای سبز عمده‌ترین دلیل تاثیر مثبت آن بر دندان

و استخوان‌ها است. مصرف این چای با افزایش توده استخوانی همراه است و از شکستگی لگن جلوگیری می‌کند. مصرف عصاره چای سبز در تکثیر و فعالیت سلول‌های استخوانی موثر است.

چای سبز و جوانی

چای سبز را به عنوان داروی ضدپیری (Anti - Aging) می‌شناسند. دلیل اصلی آن وجود میزان قابل توجهی آنتی‌اکسیدان در چای سبز به ویژه آنتی‌اکسیدان‌های موثر در حفظ شادابی و جوانی است. آنتی‌اکسیدان‌ها یکی از شاخص‌ترین عوامل موثر برای حفظ سلامتی و شادابی سلول‌های بدن هستند.

اثرات نامطلوب چای سبز

اثرات نامطلوب چای سبز را می‌توان به سه گروه تقسیم نمود: اثرات مربوط به کافئین چای، وجود آلومینیوم در چای و اثرات پلی فنول‌ها در دسترسی بدن به آهن. به خاطر دیورتیک (ادرار آور) بودن کافئین موجود در چای، باید در مصرف همزمان آن و برخی داروها دقت شود. در گیاه چای مقدار زیادی آلومینیوم وجود دارد، بنابراین افراد مبتلا به بیماری کلیوی باید در مصرف آن دقت نمایند، زیرا آلومینیوم می‌تواند در بدن آنها تجمع یافته و سبب ایجاد مشکلات عصبی گردد. کاتچین نیز ممکن است در جذب آهن اختلال ایجاد نماید، که این مساله بخصوص در افرادی که در معرض خطر کم خونی فقر آهن هستند باید بیشتر مورد توجه قرار گیرد. زنان باردار و شیرده نباید بیش از 1 تا 2 فنجان در روز از این چای مصرف نمایند.

پیشگیری از بیماری‌های قلبی-عروقی

یکی از عوامل اصلی ایجاد امراض و حمله‌های قلبی، وجود کلسترول بالا در خون انسان است. چای سبز با کاهش کلسترول خون می‌تواند از بروز این مشکلات جلوگیری نماید. از طرفی وجود رادیکال‌های آزاد در رگ می‌تواند منجر به بروز بیماری‌های قلبی-عروقی شود. در حالیکه کاتچین موجود در چای سبز قادر است از پوشش درونی رگ در برابر این رادیکال‌ها محافظت کرده و به این وسیله از بروز بیماری‌های قلبی جلوگیری نماید.

نتیجه‌گیری

در کل، خواص مفید اشاره شده در این مقاله نسبی است و نمی‌توان به امید درمان، نوشیدن چای را جایگزین سایر درمان‌ها نمود. مصرف چای سبز باید متعادل باشد و به این منظور مصرف تا 4 فنجان آن در روز در افراد سالم قابل توصیه می‌باشد که البته لازم است با صرف غذا فاصله‌ای در حد یکساعت داشته باشد.