

نوشیدن چای و ارتباط آن با استرس



نوشیدن چای چه تاثیرات مختلفی روی سلامتی ما می تواند بگذارد آیا با مصرف آن دچار اضطراب و استرس می شویم؟ روزی چند لیوان باید چای بنوشیم و زیاده روی در مصرف این نوشیدنی پرترفدار چه پیامدهایی دارد؟

نوشیدن چای چه تاثیرات مختلفی روی سلامتی ما می تواند بگذارد آیا با مصرف آن دچار اضطراب و استرس می شویم؟ روزی چند لیوان باید چای بنوشیم و زیاده روی در مصرف این نوشیدنی پرترفدار چه پیامدهایی دارد؟

منصور رضایی متخصص تغذیه، در رابطه با خواص درمانی چای، اظهار داشت: مصرف چای به مقدار مناسب در شبانه روز برای سلامتی بدن مفید بوده ولی باید توجه داشت میزان نوشیدن آن بیش از اندازه نباشد.

وی با بیان اینکه نوشیدن حداکثر ۲ تا ۳ فنجان چای در شبانه روز توصیه می شود، افزود: چای ترکیبی مناسبی برای درمان اسهال غیر عفونی داشته همچنین ادرارآور بوده و تنگی نفس را التیام می بخشد.

متخصص تغذیه تأکید کرد: مصرف چای بهتر است به صورت تازه دم، کمرنگ و با دمای ملایم باشد چرا که چای داغ احتمال ابتلا به سرطان مری را افزایش داده و از طرفی وقتی که دمای چای ولرم باشد قند کمتری همراه آن مصرف می کنیم.

رضایی ادامه داد: توصیه می شود نوشیدن چای یک ساعت قبل و بعد از غذا باشد چرا که در غیر این صورت جذب آهن در بدن کم می شود.

متخصص تغذیه توصیه کرد: افرادی که مبتلا به یبوست و کم خونی هستند، بهتر بوده مصرف چای آنها زیاد نباشد، همچنین از آنجایی که نوشیدن چای اسید معده را تحریک می کند مصرف آن برای بیمارانی که دچار مشکلات گوارشی و التهابی معده هستند، توصیه نمی شود.

وی تصریح کرد: نوشیدن بیش از اندازه چای یا به عبارتی مصرف بیش از ۳ فنجان در طی شبانه روز دفع پتاسیم بدن را به همراه داشته و این مسئله اضطراب و تپش قلب در فرد ایجاد می کند.

رضایی اظهار کرد: زنان باردار بیشتر دچار بیماری هایی همچون کم خونی و یبوست همچنین رفلکس معده بوده بنابراین بهتر است در شبانه روز زیاد چای مصرف نکنند. از طرفی نوشیدن چای به اندازه مناسب فعالیت ذهنی را بیشتر کرده و افزایش کارکرد مغز را به همراه دارد.

متخصص تغذیه خاطرنشان کرد: افرادی که دچار مشکل اختلال خواب هستند توصیه می شود از نوشیدن چای هنگام عصر و شب خودداری کنند و خوردن آن را به صبح تا ظهر موکول کنند.

وی نوشیدن شیر همراه عسل یا مصرف نان و ماست را بهترین تغذیه هنگام خواب برای افراد مبتلا به اختلالات خواب عنوان کرد و گفت: ترکیب کربوهیدرات به همراه مواد قندی آرامش را در بدن ایجاد می کند.

رضایی با تأکید بر اینکه در مصرف انواع مواد غذایی باید اعتدال را رعایت کرد و از افراط و تفریط به دور بود، افزود: این مسئله سلامتی بدن را به همراه دارد و از ابتلا به بیماری های مختلف پیشگیری می کند.

متخصص تغذیه در رابطه با نوشیدن چای دارچین گفت: برای پیشگیری و کاهش بیماری های عفونی دستگاه گوارش همچنین دیابت نوع ۲ و عفونت های مجاری ادرار مصرف چای دارچین توصیه می شود چرا که این ماده غذایی ضد باکتری بوده و تنظیم کننده قند خون به شمار می رود