

## چای ترش دشمن فشار و چربی خون

چای ترش با خواص منحصر به فرد خود باعث کاهش فشار و چربی خون به عنوان شایع ترین امراض می شود و در نتیجه انسان با مصرف آن عمری طولانی تر خواهد داشت.



چای ترش با خواص منحصر به فرد خود باعث کاهش فشار و چربی خون به عنوان شایع ترین امراض می شود و در نتیجه انسان با مصرف آن عمری طولانی تر خواهد داشت.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از ایرنا، خستگی یک روز سخت را هیچ چیز جز به قول مادر بزرگ ها یک چای قند پهلوی کمر باریک البته از نوع ترش رفع نمی کند. در خانه ما ایرانی ها چای جزء لاینفک زندگی است و روزانه شاید دو یا سه بار آن را دم کنیم، اما باید مراقب قندهای پهلوی چای بود تا با مصرف زیاد آن ها دندان ها، فشار خون و قند خون خود را نامتعادل نکنیم.

چای انواع مختلفی دارد که از آن جمله می توان به چای سیاه، چای سفید، چای قرمز و مانند آن ها اشاره کرد اما آنچه که چای ترش را متمایز از سایر چای ها کرده خواص فراوان آن است اگر چه سایر چای ها نیز خصوصیات خود را دارند اما به قول معروف هرگلی بوی خود را دارد و بوییدن خواص گل چای ترش نیز خالی از حکمت نیست.

ترشی این گیاه به دلیل وجود اسید سیتریک و ویتامین C آن است که از مهمترین خواص این گیاه محسوب می شود، این گیاه به دلیل دارا بودن آنتی اکسیدان و مقدار زیادی از آنتوسیانین ضد چربی خون و کاهش فشارخون و ضد سرطان نیز شناخته شده است.

از خصوصیات ظاهری این گیاه می توان به بوته های یک ساله آن که ارتفاع دو تا سه متر دارند اشاره کرد همچنین این گیاه دارای کاسبرگ های قرمز و برگ های پهن سه تا پنج وجهی سبز مایل به زرد است.

یکی از فروشندهگان داروهای گیاهی زاهدان دایره داشت: چای قرمز یا ترش به دلیل ترکیبات مفیدی که دارد سبب کاهش فشارخون می شود. زهرا صیادی ادامه داد: همچنین این چای به دلیل دارا بودن انواع ویتامین ها می تواند قند خون را کنترل و موجب تمدد اعصاب و جریان بهتر خون شود.

رضا رونده کارشناس گیاهان دارویی گفت: به چای ترش، چای مکه یا چای قرمز هم می گویند که این چای با چای سفید، سبز و سیاه هم خانواده نیست.

وی ادامه داد: معروفیت اصلی این چای ترکیبی در آن است که سبب کاهش فشارخون شده و همچنین می تواند قند خون را کنترل کرده، موجب تمدد اعصاب، جریان بهتر خون و از حرارت کبد بکاهد و به دلیل داشتن ویتامین C نیز باعث تقویت سیستم ایمنی بدن شود.

وی خاطر نشان کرد: واقعیت این است که چای قرمز حاوی ماده ای است که می تواند از جذب کربوهیدرات بکاهد اما نمی تواند به تنهایی باعث لاغری شود بلکه این چای در کنار رژیم غذایی و تحرک مناسب می تواند یک نوشیدنی رژیمی و کم کالری باشد.

این کارشناس گیاهان دارویی گفت: چای ترش یا چای قرمز از کاسبرگ گیاهی خاص تهیه شده و در بسیاری از مناطق دنیا به صورت نوشیدنی گرم و یا سرد مصرف می شود.

یک پزشک تغذیه نیز اظهار داشت: چای قرمز یا چای ترش در نقاط مختلف دنیا با نام های متفاوتی خوانده می شود که یکی از مهم ترین خواص آن شباهت ترکیبات آن با انسولین است و به همین دلیل این گیاه خواص ضد دیابتی نیز دارد. محمودرضا حیدری گفت: دانه های این گیاه نیز غنی از چربی و پروتئین است و دم کرده برگ این گیاه منبعی غنی از آهن و مس به وجود می آورد.

وی افزود: نکته مهم آن که زنان باردار، شیرده، افرادی که قصد بارداری دارند، کسانی که از قرص ضدبارداری استفاده می کنند و زنان یائسه ای که تحت هورمون درمانی هستند باید با نظر پزشک از این چای استفاده کنند زیرا این چای سطح استروژن بدن را تغییر می دهد. وی خاطرنشان کرد: همچنین افرادی که قند و فشار خون پایینی دارند باید در مصرف این نوشیدنی احتیاط کنند تا دچار رخوت و سستی نشوند.

معاون غذا و دارو دانشگاه علوم پزشکی زاهدان گفت: چای ترش یا همان چای مکی و قرمز گیاهی است که عمدتاً در نقاط مختلف دنیا و همچنین ایران به ویژه سیستان و بلوچستان کشت می شود.

علیرضا مبارکی ادامه داد: این گیاه سرشار از آهن، مس، اسید سیتریک، آنتوسیانین، فلاونوئیدها و ویتامین C است. وی بیان کرد: این چای برخلاف چای معمولی که دفع کننده آهن است و توصیه می شود بعد از غذا میل نشود به دلیل دارا بودن آهن توصیه می شود همواره استفاده شود.

وی اظهار داشت: از دیگر اثرات مطلوب این چای می توان به پایین آوردن چربی خون و فشار خون اشاره کرد و همچنین این گیاه به دلیل سرشار بودن از آنتی اکسیدان ها ضد پیری نیز شناخته شده است.

معاون غذا و دارو دانشگاه علوم پزشکی زاهدان افزود: همچنین در طب سنتی از این چای به عنوان نشاط آور، آرام بخش و داشتن اثرات مطلوب بر کبد و صفرا یاد شده است.

وی ادامه داد: در مطالعات مختلف نشان داده این گیاه فشارخون افراد دیابتی را کاهش می دهد اما از نظر علمی اثراتش بر کاهش قندخون هنوز ثابت نشده است.

وی با بیان اینکه مصرف چای ترش هیچ محدودیتی ندارد توصیه کرد: افراد در طول روز 50 گرم این گیاه را در یک لیوان آب جوش ریخته و بعد از چند دقیقه دم کشیدن میل کنند و از دم کردن این چای به صورت چای معمولی خوداری کنند زیرا در این صورت احتمال از بین رفتن ویتامین این گیاه وجود دارد.

مدیر باغبانی جهاد کشاورزی سیستان و بلوچستان نیز گفت: هم اینک 280 هکتار از مزارع استان در شهرستان های دلگان، نیکشهر، ایرانشهر، چابهار، زهک، هیرمند، مهرستان و جلگه چاه هاشم به کشت چای ترش اختصاص دارد.

اردشیر شهرکی ادامه داد: به دلیل استقبال خوب مردم استان از این محصول این گیاه عمدتاً در شهرستان های دلگان و جلگه چاه هاشم کشت می شود. بنابراین با توجه به خواص فراوان چای ترش در رفع بسیاری از بیمارهای و در نتیجه افزایش طول عمر به همه افراد دوستدار سلامتی توصیه می کنیم از مصرف این چای غافل نشوند.