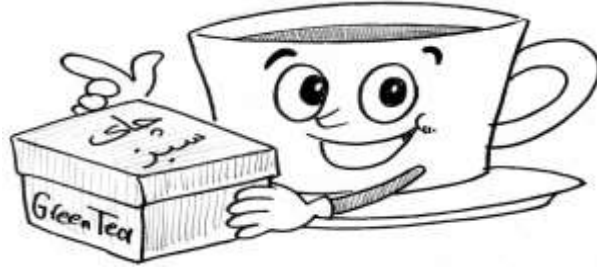


یک فنجان سلامتی

فواید شگفت انگیز چای سبز در افزایش سلامتی و عمر طولانی



چای، قدیمی ترین نوشیدنی است که قرن ها پیش در کشورهای چین، ژاپن، هند، سریلانکا و سایر نقاط دیگر آسیا مورد استفاده قرار گرفته است. امروزه چای، در تمام جهان به عنوان نوشیدنی طراوت بخش و آرام کننده مصرف می شود.^۱

چای، یکی از نوشیدنی هایی است که مقدار مصرف کم آن مفید و زیاده روی در استفاده از آن خطرناک است. چای بعد از آب، پرمصرف ترین نوشیدنی است که مردم جهان از آن استفاده می کنند. دانشمندان دریافتند که مصرف چای کم رنگ، به سلامتی انسان کمک می کند.^۱

چای را باید به عنوان یک نوشیدنی گوارا در نظر گرفت که فواید روانی و جسمانی را به همراه دارد، نه یک داروی خاص که برای برخی بیماری ها تجویز می شود. اخیراً از فواید بسیار چای، صحبت های زیادی می شود و حتی چای را بهترین نوشیدنی پس از آب می دانند.^۱

آنتی اکسیدان های موجود در چای سبز، سلول های پوست را در مقابل آسیب ها به ویژه رادیکال های آزاد، یکی از عوامل ایجاد سرطان و افتادگی و آسیب به پوست، محافظت می کند. به این ترتیب چای سبز مانع از بروز سرطان، افتادگی و چروک خوردن پوست، به ویژه پوست صورت می شود. پژوهشگران معتقدند که چای سبز به دلیل پلی فنیل ها، خاصیت طبی برای پوست دارد.^۱

امروزه پزشکان چای سبز را به عنوان یک داروی ضد پیری می شناسند. دلیل اصلی ضد پیری بودن چای سبز، وجود میزان قابل توجهی آنتی اکسیدان، به ویژه آنتی اکسیدان های موثر در حفظ شادابی و جوانی موجود در چای سبز است. آنتی اکسیدان ها، یکی از شاخص ترین عوامل برای حفظ سلامتی و شادابی سلول های بدن، با به تعویق انداختن شروع روند پیری زودرس سلول ها هستند.^۱ با نوشیدن چای سبز میزان

متابولیسم (سوخت و ساز) چربی ها و هیدرات کربن افزایش می یابد. به این ترتیب میزان قند خون و چربی ها همواره در حد متعادلی خواهد بود. تعادل این دو شاخص، بدن را با افزایش یا کمبود چربی و هیدرات کربن رو به رو نمی کند.^۱

درصد بالای فلوراید چای سبز، عمده ترین دلیل تاثیر مثبت آن بر استخوان ها است. به این ترتیب درصد بالای فلوراید در چای سبز می تواند استخوان ها و دندان ها را در مقابل آسیب، به ویژه پوسیدگی و پوکی استخوان محافظت کند.^۱

عصاره برگ چای سبز دارای اثرات ضد میکروبی است و از ایجاد پلاک و پوسیدگی دندان جلوگیری می کند. می توان نوشیدن چای سبز را مکملی برای سلامت دهان و دندان دانست. علاوه بر این، چای سبز با از بین بردن باکتری های نامناسب اطراف دهان، بوی بد دهان و تنفس بدبو را نیز مرتفع می کند. در چین باستان، از چای سبز به عنوان داروی خوشبوکننده دهان، پیش از حضور در مراسم رسمی و میهمانی ها استفاده می کردند.^۱

در مطالعه‌ای که بر روی زنانی که از چای سبز مصرف می‌کردند و کسانی که مصرف نمی‌کردند صورت گرفت، مشاهده شد که خطر ابتلاء به سرطان سینه در زنانی که چای سبز مصرف می‌نمودند تقریباً ۲۲ درصد کمتر از افراد دیگر است.^۱

کاتچین‌های موجود در چای سبز، باعث از بین بردن باکتری‌های مولد مسمومیت غذایی یا سم تولید شده توسط این باکتری‌ها می‌شوند؛ از این رو، نوشیدن چای سبز در هنگام مسمومیت‌های غذایی به عنوان دارویی مفید، توصیه می‌شود.^۱

آنتی باکتریال است. چای سبز حاوی آنتی‌اکسیدان‌های دیگری به نام کاتچین است. بر اساس مطالعه‌ای که در بولتن فناوری علوم غذایی منتشر شده است، این کاتچین‌ها، به ویژه اپی‌گالوکاتچین گالات (EGCG) واپی‌کاتچین گالات (ECG)، می‌توانند از رشد بسیاری از گونه‌های باکتریایی جلوگیری کنند. در حالی که چای سبز درمان‌کننده همه مشکلات سلامتی شما نیست، افزودن مقداری به رژیم غذایی می‌تواند به شما کمک کند تا سالم‌تر شوید.

چای سبز چسبندگی پلاکت های خون را کاهش داده و در نتیجه در جلوگیری از تشکیل لخته های خونی موثر است. کاتچین های موجود در چای سبز، به وسیله جلوگیری کردن از تشکیل مواد التهابی باعث رقیق شدن خون و مانع از ایجاد لخته در خون می شود.^۱

با چای سبز می توان بهبود زخم را تسریع کرد. به این ترتیب که اگر محل مورد نظر را با چای سبز مرطوب کرده و صبر کنیم تا خشک شود و این عمل را سه بار در روز تکرار کنیم، روند بهبودی و رفع محل زخم تسریع می شود.^۱

چای سبز از تاثیرات مخرب اشعه ماورا بنفش روی DNA جلوگیری می کند.^۱

با مصرف چای سبز، کلسترول خون (چربی خون) به میزان قابل توجهی کاهش می یابد. به این ترتیب می توان با نوشیدن چای سبز میزان کلسترول خون، یکی از شاخص های مهم ابتلا به بیماری های قلبی را کاهش داد. چای سبز باعث کاهش میزان کلسترول بد خون (LDL) و افزایش میزان کلسترول خوب خون (HDL) می شود.^۱

چای سبز برای پیشگیری از بروز بیماری ام. اس (MS) مفید است.

چای سبز با کنترل عملکرد و محافظت از ساختار دیواره رگ ها، مانع از بروز فشار خون بالا می شود. تاکنون تاثیر چای سبز بر فشار خون، بارها مورد آزمایش قرار گرفته است و اثر آن در کاهش فشار خون و کمک به مبتلایان به این بیماری به وضوح مشخص گردیده است.^۱

به سلامت قلب کمک می کند. براساس مطالعات قلب هاروارد، بزرگسالان ژاپنی که بیش از پنج فنجان در روز می نوشیدند، ۲۶ درصد کمتر در معرض خطر حمله قلبی یا سکته بودند. در مطالعه دیگری، دانشکده پزشکی آتن ۱۴ داوطلب را انتخاب کرد و از آن ها خواست چای سبز یا آب گرم کافئین دار بنوشند. پزشکان دریافتند کسانی که چای سبز می نوشیدند به طور قابل توجهی شریان های پهن تری داشتند. به این معنی که خطر ابتلا به بیماری های قلبی مانند تصلب شرایین (سخت شدن دیواره رگ ها) کمتر است.^۲

نوشیدن چای سبز باعث از بین رفتن رادیکال های آزاد ایجاد شده توسط چربی های موجود در کبد می شود. این عملکرد مثبت، مانع از بروز بیماری های کبدی، به ویژه سرطان کبد می شود.^۱

چای سبز ممکن است سلامت قلب و عروق را بهبود بخشد. بررسی ها نشان می دهد که نوشیدن چای سبز سطوح کلسترول، از جمله کلسترول نوع بد (LDL) را کاهش می دهد. همچنین فشار خون شما را کاهش می دهد. همچنین با حفظ سلامت کلی قلب همراه است که منجر به طول عمر بیشتر می شود.^۵

شواهد زیادی از مطالعات نشان می دهد که ترکیبات موجود در چای سبز، برای سلامت قلب و عروق مفید است. طبق مطالعه ای که در مجله طب چینی منتشر شده است، به نظر می رسد بسیاری از اثرات بیولوژیکی مفید فلاونوئیدها بر سلامت قلب ناشی از اثرات سیگنالینگ سلولی است که التهاب را کاهش می دهد.^۴

چای سبز، قادر است از عوارض ناشی از دیابت (بیماری قند)، مانند آب مروارید و بیماری های کلیوی، به طور معجزه آسایی جلوگیری کند.^۱

چای سبز برای درمان بیماری پارکینسون و آلزایمر به کار می رود. گفتنی است چای سبز فعالیت سلول های مغز، به ویژه بخش های مربوط به حافظه را تقویت و تحریک می کند. از طرفی، چای سبز باعث کاهش

میزان "استیل کولین" در سلول های مغز شده و با این حرکت، مانع از تخریب سلول های مغز و بروز بیماری آلزایمر می شود.^۱

با استفاده از چای سبز می توان بهبود تبخال را تسریع نمود. به این ترتیب که چنانچه محل مورد نظر سه بار در روز، با چای سبز، مرطوب شده و اجازه داده می شود تا خشک گردد، روند بهبودی و رفع محل تبخال تسریع می گردد.^۱

چای سبز خاصیت آرام بخشی داشته و می تواند حالت تنش، افسردگی و

استرس (فشار روحی) و هیجان را از بین ببرد.^۱

نوشتیدن چای سبز خطر حمله قلبی را کاهش می دهد. تحقیقات نشان می دهد که مصرف چای سبز و چای سیاه، می تواند سال های زندگی بعد از حمله های قلبی را افزایش دهد. تحقیقات انجام شده در ژاپن، چین و آمریکا نشان می دهد که چای سبز از راه های گوناگون می تواند به کاهش بیماری های قلبی کمک کند و کاتچین های موجود در آن، ویژگی کاهش کلسترول خون (چربی خون) از خود نشان دهد. پژوهشگران دانشگاه هاروارد، خاصیت آنتی اکسیدانی ترکیبات خاص موجود در چای، را علت اثر محافظتی چای در قلب و بیماری های قلبی می دانند.^۱

چای سبز برای تقویت سیستم ایمنی بدن مفید است. پژوهشگران اعلام کردند مصرف چای سبز از ابتلا به بیماری های ایمنی خودکار بدن، جلوگیری می کند. ویتامین C موجود در چای سبز، با تقویت سیستم ایمنی بدن، بدن را در مقابل بیماری های مختلف، به ویژه بیماری های فصلی مانند سرماخوردگی و آنفلوانزا در زمستان، اسهال و استفراغ در فصل تابستان و حساسیت های فصل پاییز، مقاوم می کند. در چین باستان برای افرادی که دائماً بیمار بودند، چای سبز تجویز می کردند.^۱

چای سبز، آرام بخش است و رفع استرس (فشار روحی) می کند.

مصرف چای سبز موجب کاهش وزن در افراد چاق می شود. چای سبز و عصاره آن، باعث افزایش سوخت و ساز چربی های ذخیره شده بدن گردیده و در نتیجه باعث کاهش وزن می شود. اگر تصمیم دارید با مصرف چای سبز، با چاقی و اضافه وزن خداحافظی کنید، باید برای مصرف آن در طول روز برنامه ریزی داشته باشید و از مصرف این نوشیدنی گیاهی، بدون برنامه پرهیز کنید.^۱

چای سبز با آلرژی مبارزه می کند! چای سبز حاوی ترکیبی قوی است که ضد حساسیت بودن آن ثابت شده است که می تواند در فصل

آلرژی (حساسیت) بسیار تسکین دهنده باشد. علاوه بر این، پلی فنول موجود در چای سبز به افرادی که حساسیت به گرده دارند کمک می کند و بسیاری از علائم و ناراحتی های مرتبط با آلرژی به گرده را تسکین می دهد!^۳

چای سبز قدرت فکری را افزایش داده و قابلیت تمرکز را بالا می برد.^۲

چای سبز می تواند به کاهش چربی بدن کمک کند. چای سبز سرشار از کاتچین ها، آنتی اکسیدان هایی است که در کاکائو و آلو نیز یافت می شود. تحقیقات نشان می دهد که عصاره چای سبز (برگ های تهیه شده به عنوان مکمل) می تواند باعث کاهش وزن شود.^۵

چربی سوز است. تعدادی از مطالعات نشان داده اند که چگونه چای سبز می تواند چربی سوزی را بهبود بخشد.^۲

چای سبز در کنترل قند خون موثر است. چای سبز، باعث کاهش قند خون می شود. اگرچه برخی پژوهشگران نوشیدن چای سبز را به افراد مسن توصیه می کنند، اما برخی دیگر معتقدند نوشیدن چای سبز در جوانی، باعث کنترل میزان قندخون، پیش از رسیدن به سن کهنه‌ت می شود. مطالعات جدید نشان می دهد که مصرف چای سبز در افراد مبتلا به دیابت می تواند حساسیت انسولین و نیز تحمل گلوکز را بهبود بخشد.^۱

عصاره چای سبز، موجب کاهش اشتها می گردد.^۱

چای سبز ممکن است خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ را کاهش دهد .
تحقیقات انجام شده در مرکز تحقیقات تغذیه پزشکی چونگ کینگ ، نشان داده است که چای سبز می تواند سطح قند خون را کاهش داده و حساسیت به انسولین را بهبود بخشد^۵

چای سبز دندان ها و لثه های شما را قوی تر می کند! چای سبز حاوی یک آنتی اکسیدان شیمیایی به نام کاتچین است که التهاب را در بدن کاهش می دهد. کاتچین به طور خاص برای از بین بردن باکتری ها و افزایش قلیایی بودن بزاق شناخته شده است و دهان شما را به محیطی تمیز و سالم تبدیل می کند که در آن پلاک ها و بیماری ها قادر به رشد نیستند!
چای سبز با جلوگیری از تشکیل پلاک، حفره های دهان را نیز کاهش می دهد و اخیراً نشان داده شده است که خطر ابتلا به سرطان دهان را کاهش می دهد!^۳

از قدیم الایام در طب گیاهی، از برگ های چای سبز جهت تسکین درد

نیش حشرات استفاده می کردند.^۱

چای سبز انرژی و استقامت را افزایش می دهد. چای سبز حاوی کافئین است که پرمصرف ترین دارو در جهان است. کافئین، محرکی است که از احساس خواب آلودگی جلوگیری می کند و حتی می تواند عملکرد شما را در باشگاه افزایش دهد. بنابراین اگر می خواهید یک نوشیدنی کاملاً طبیعی که به اندازه قهوه یا نوشیدنی قبل از تمرین قوی نباشد، چای سبز انتخاب خوبی است. ۵.

چای سبز قادر است کبد را سم زدایی کرده و از جمع شدن چربی در کبد جلوگیری نماید. ۱

چای سبز برای پیشگیری و درمان سرطان به کار می رود. نوشیدن چای سبز، رشد سلول های سرطانی خاص را متوقف می کند. همچنین چای سبز از ابتلا به سرطان های زیرجلوگیری می کند: سرطان پروستات، سرطان سینه، سرطان تخمدان، تومور مغزی در کودکان، سرطان کیسه صفرا و مجاری صفراوی، سرطان روده بزرگ، سرطان ریه، سرطان مثانه. پژوهشگران ژاپنی می گویند نوشیدن چندین فنجان چای سبز در هر روز، به جلوگیری از بروز سرطان پروستات کمک می کند. همچنین چای سبز خطر ابتلا به سرطان مری را کاهش می دهد. ۱.

نوشیدن چای سبز برای سلامت معده بسیار مفید می باشد. به طوری که چای سبز موجب تقویت معده شده و ضمن رفع سموم بدن، نفخ معده را نیز برطرف می کند.^۱

سرشار از آنتی اکسیدان ها است. در آزمایشات بالینی منتشر شده توسط انجمن علوم تغذیه آمریکا، دانشمندان دریافتند که مصرف چای سبز ممکن است اثرات مثبتی بر سلامتی داشته باشد. فرضیه پشت این فواید ناشی از سطوح بالای فلاونوئیدها، آنتی اکسیدان هایی است که رادیکال های آزاد را از بین می برند. فواید فلاونوئیدها شامل موارد زیر است، اما به آن ها محدود نمی شود: مبارزه با ویروس ها، کمک به پیشگیری از بروز سرطان، جلوگیری از التهاب، کمک به پیشگیری از بروز آلرژی (حساسیت).^۲

چای سبز شما را باهوش تر می کند! چای سبز حاوی دو ماده هم افزایی است: کافئین و ال تیانین، که با هم برای بهبود عملکرد کلی مغز کار می کنند. این ماده حاوی مقدار مناسبی کافئین است تا نوروهای مغز شما را بدون ایجاد احساس عصبانیت فعال کند و مواد شیمیایی مغز را آزاد کند که خلق و خوی شما را بهبود می بخشد، حافظه شما را افزایش می دهد و زمان واکنش شما را سرعت می بخشد. با نوشیدن چای سبز، احساس هوشیاری

بیشتری خواهید داشت و در عین حال ثبات بیشتری خواهید داشت و به طور کلی هوشمندتر از حد معمول خواهید بود!^۳

متخصصان برای کاهش خطر ابتلا به ورم مفاصل، چای سبز را معرفی می کنند. این تاثیر، با توقف فعالیت آنزیم های تخریب کننده و تحلیل برنده غضروف مفاصل ایجاد می شود.^۱

چای سبز باعث بهبود سلامت مغز می شود. نوشیدن چای سبز چای سبز می تواند بر مغز شما تاثیر بگذارد. از نظر فواید ذهنی، مطالعات نشان می دهد چای سبز می تواند از آسیب عصبی و اختلال عملکرد شناختی محافظت کند، اضطراب و افسردگی را کاهش دهد و حافظه و توانایی یادگیری را بهبود بخشد. مطالعات متعدد نشان می دهد که چای سبز می تواند از بیماری آلزایمر و پارکینسون، دو اختلال عصبی مرتبط با پیری، محافظت کند. همچنین نشان داده شده است که به بهبود یادگیری و توانایی های حل مسئله کمک می کند.^۵

نوشیدن چای سبز برای افراد مبتلا به آسم (تنگی نفس) یا افرادی که به دلیل مشاغل ویژه ای که دارند (مثل کارگران کارخانه های سیمان)، یا در

مناطق خاصی زندگی می کنند (ساکنان مناطق سردسیر) توصیه می شود.

چای سبز به شما کمک می کند طولانی تر زندگی کنید! چای سبز به طور قابل توجهی خطر ابتلا به سرطان و بیماری های قلبی عروقی را کاهش می دهد که به طور طبیعی طول عمر شما را افزایش می دهد. در واقع، ثابت شده است که چای سبز دارای فواید سلامتی بسیار متنوعی است که آمارها شواهد خیره کننده ای از کاهش میزان مرگ و میر تقریباً ۷۰٪ نشان می دهد! با نوشیدن منظم چای سبز از بیماری ها پیشگیری می کنید، سلامت استخوان ها، ماهیچه ها، مغز و قلب را بهبود می بخشد، گردش خون را بهبود می بخشد و به اندام های حیاتی خود مواد مغذی و پشتیبانی لازم برای طول عمر مطلوب را می دهید!^۳

تحقیقات جدید پژوهشگران استرالیایی نشان می دهد نوشیدن چای سبز، به استحکام استخوان لگن در زنان سالمندان، کمک شایانی می نماید.

ممکن است به جلوگیری از آلزایمر یا از دست دادن حافظه کمک کند. در سال ۲۰۰۴، دانشمندان دانشگاه نیوکاسل اثرات چای سیاه و سبز را بر

بیماری آلزایمر مطالعه کردند. در مطالعات آزمایشگاهی، هر دو چای از تجزیه استیل کولین، انتقال دهنده عصبی که به شدت با حافظه مرتبط است، جلوگیری کردند. پژوهشگران ژاپنی مطالعه ای را در مورد چای سبز و تأثیر آن بر پلاک های پروتئین بتا آمیلوئید موجود در بیماری آلزایمر در مجله

Nutrition Biochemistry منتشر کردند.^۴

توصیه های مهم:

همیشه چای کم رنگ بنوشیم تا از فواید آن بهره مند شوید.
قوری برای استفاده چای سبز، بایستی از جنس چینی و یا لعابی مرغوب باشد.

نوشیدن چای سبز نه تنها گوش را در برابر عفونت و تورم محافظت می کند، بلکه در صورت بروز این مشکل، با نمدار کردن پارچه تمیزی با چای سبز و سپس تمیز کردن گوش با آن می تواند تا حدی از تورم و عفونت بکاهد.^۱

برای تهیه چای سبز نباید از آب جوش (دمای ۱۰۰ درجه سانتیگراد) استفاده نمود، زیرا حرارت بالای آب می تواند خواص با ارزش آن را از بین ببرد.

چای سبز مانند چای سیاه، نیازی به دم کردن روی حرارت ندارد. برگ های چای نباید بیشتر از ۳ دقیقه (حداکثر ۵ دقیقه) دم بکشند، زیرا رنگ، مزه و خاصیت خود را از دست می دهند.

از نوشیدن چای بسیار داغ خودداری نماییم، زیرا هر ماده غذایی که به صورت بسیار داغ خورده یا نوشیده شود، قادر است به مخاط مری آسیب برساند. چای را با دمای حدود ۶۰ تا ۷۰ درجه سانتیگراد بنوشید.

خانم های باردار، شیرده و افرادی که ناراحتی اعصاب دارند و افرادی که ضربان قلب شان نامنظم است، بهتر است در مصرف آن زیاده روی نکنند.

توصیه می شود که قبل از پُر نمودن قوری با میزان کافی آب جهت دم کردن چای، برگ های چای با مقدار اندکی آب جوش ، شسته شوند تا تئین (ماده ای است شبیه به کافئین که از چای می گیرند) موجود در برگ های چای و آلودگی های احتمالی شسته و زیان های آن ، کاهش یابد.^۱

برای تازه و خوش عطر ماندن چای سبز، بهتر است آن را در ظرفی تیره بریزید و در محلی تاریک به دور از نور و رطوبت نگه داری کنیم.

مصرف چای سبز همچون چای سیاه به همراه غذا جذب روی، آهن و کلسیم را کاهش می دهد.

چای سبز به عنوان جایگزینی مناسب برای چای سیاه و قهوه توصیه می شود.

زیاده روی در مصرف چای سبز، می تواند باعث دفع زیاد آب از بدن و خشکی مدفوع و یبوست شود.

مصرف چای سبز در دوران شیردهی توصیه نمی شود. قبل و بعد از دریافت فرآورده های آهن، باید از مصرف چای سبز خودداری نمایید.

افرادی که در معرض خطر ابتلا به کم خونی هستند، می بایست از مصرف چای در زمان های نزدیک خوردن غذا، خودداری کنند. مصرف چای سبز در افراد کم خون می تواند باعث بدتر شدن کم خونی آن ها شود.

در هنگام استفاده از داروهای ضد انعقاد خون مانند وارفارین و آسپرین، نباید از چای سبز استفاده نمود.

منابع :

۱-سلامتی بیشتر با مصرف چای سبز، وحید عرفانی،(vahiderfani.ir)

2-7 Amazing Benefits of Green Tea: The Healthiest Drink in the World, Legion, 2024, (<https://legionathletics.com>)

3-The Top 10 Health Benefits of Green Tea, linked in, 2024, (<https://www.linkedin.com>)

4-Green Tea: the No. 1 Anti-Aging Beverage? , Dr. Axe, 2024, (<https://draxe.com/>)

5-The Amazing Health Benefits of Green Tea, Legion, 2024, (<https://legionathletics.com>)

برای مطالعه بیشتر:

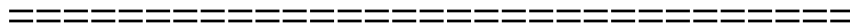
-تغذیه صحیح، ضامن سلامی، وحید عرفانی، چاپ دوم، ۱۳۹۰، انتشارات آسیم

-7 Amazing Benefits of Green Tea: The Healthiest Drink in the World, Legion Athletics, 2018, (<https://legionathletics.com>)

-Benefits from Green Tea, By Caroline Praderio , 2016, (<https://www.prevention.com>)

-11 Health Benefits of Green Tea You Haven't Heard Before, By Reader's Digest Editors, Trusted Media Brands, 2018, (<https://www.rd.com>)

-10 Proven Benefits of Green Tea, Healthline,
2018, (<https://www.healthline.com>)



ترجمه و تدوین: وحید عرفانی، نویسنده و پژوهشگر در حوزه سلامت

شماره تلفن در صورت نیاز: ۰۹۱۲۶۱۲۸۸۵۱

v. Erfani@yahoo.com

vahiderfani.ir