



چای سبز

Green tea

چای سبز نوعی چای است که از جوانه‌ها و گلبرگهای تازه گیاه چای به دست می‌آید. در فرایند تولید این چای اکسایش بسیار کم صورت می‌پذیرد. چای سبز انواع مختلفی همچون چینی و ژاپنی دارد. نوع ژاپنی آن به اوجا به ژاپنی 緑茶 معروف است.

چای، پس از آب، دومین نوشیدنی پرطرفدار و پرمصرف در کشور ما و برخی دیگر از کشورهای دنیاست. اگر شما هم از آن دسته افرادی هستید که زیاد چای می‌نوشند، لازم نیست نگران مضرات این عادت تان باشید چون بررسی‌ها نشان داده است نوشیدن چای به ویژه چای سبز فواید زیادی برای سلامت دارد.

این روزها در اخبار سلامت، بیشتر از هر نوشیدنی و غذای دیگری درباره فواید چای سبز صحبت می‌شود.

چای از برگ‌های گیاه کاملیا سیننسیس تهیه می‌شود و در سه نوع اصلی سبز، اولانگ و سیاه در بازار وجود دارد اما چای سبز به خاطر خواص درمانی‌اش در جهان شناخته شده تر است. چای سبز حداقل چهار هزار سال است که در چین به عنوان یک گیاه دارویی شناخته شده است. چینی‌ها از قدیم با خواص درمانی چای سبز آشنا بودند و از چای سبز به عنوان دارو در درمان ناراحتی‌های مختلف مانند خونریزی، ناراحتی‌های گوارشی، سردرد و افسردگی استفاده می‌کردند اما استفاده از چای سبز فقط به چینی‌ها و شرقی‌ها که عادت به نوشیدن چای دارند محدود نشد و کم‌کم به خاطر

خواص درمانی اش در سراسر جهان مورد استقبال قرار گرفت. چای سبز علاوه بر اینکه می تواند در آب و هوای گرم رشد کند همچنین می تواند در ارتفاعاتی به بلندی ۲۱۰۰ متر از سطح دریا نیز رشد نماید.

چای سیاه و چای سبز هر دو از گیاه واحدی به دست می آیند و تفاوت آنها در طرز تهیه شان است.

بهترین زمان برای نوشیدن چای سبز

توصیه می شود که بیست دقیقه قبل یا بعد از وعده های اصلی یک فنجان چای سبز مصرف کنید. دلایل این توصیه را در ادامه می خوانید:

اگر می خواهید چند کیلو وزن کم کنید

اگر به قصد لاغری چای سبز می نوشید توصیه می شود که چای سبز را ۲۰ دقیقه بعد از غذا میل کنید. چون در این صورت چربی بیشتری سوزانده شده و سم بیشتری از بدن دفع می شود.

اگر می خواهید میزان پروتئین و مواد معدنی را بالا ببرید

اگر می خواهید میزان مواد معدنی و پروتئین دریافتی از مواد غذایی را افزایش دهید نیز توصیه می شود که بعد از هر وعده غذایی یک فنجان چای سبز بنوشید. چون در این صورت بدن منیزیم، کاتچین ها و ویتامین های **C** و **E** بیشتری جذب می کند.

بهتر است بدانید که چای سبز به دلیل دارا بودن آنتی اکسیدان و ویتامین زیاد برای کودکان نیز مفید است. توصیه می کنیم که روزانه یک مرتبه قبل از یکی از وعده های اصلی یک فنجان چای سبز (که با یک تا دو قاشق عسل شیرین شده است) به بچه ها بدهید.



روزانه چند فنجان چای سبز بنوشیم؟

توصیه می‌کنیم که روزانه یک تا سه فنجان چای سبز بنوشید اما بیش از ۵ فنجان توصیه نمی‌شود. بیش از این میزان احتمال بروز مشکلاتی مانند افزایش ضربان قلب و حتی سرگیجه را افزایش می‌یابد. حواستان باشد میزان چای سبزی که برای هر فنجان می‌ریزید بیش از ۳ گرم نباشد. یادتان باشد که نباید روزانه بیش از ۱۰ گرم چای سبز مصرف کنید.



خواص چای سبز:

- چای سبز برای درمان ام اس مفید است.
- چای سبز برای پیشگیری و درمان سرطان به کار می‌رود.

●چای سبز برای درمان بیماری پارکینسون و آلزایمر کاربرد دارد.

●چای سبز سوخت و ساز بدن را بالا برده و اکسیداسیون چربی را افزایش می‌دهد.

●چای سبز احتمال خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی و حملات قلبی را با کاهش خطر لخته شدن خون کاهش می‌دهد.

●چای سبز احتمال خطر ابتلا به سرطان مری را کاهش می‌دهد.

●نوشیدن چای سبز رشد سلول‌های سرطانی خاص را متوقف کرده و سطح کلسترول خوب خون را نسبت به کلسترول بد افزایش می‌دهد.

تحقیقات نشان داده‌اند که مصرف چای سبز برای سلامت قلب افرادی که دارای تری گلیسیرید بالا هستند بسیار مفید می‌باشد. آزمایشات نشان داده‌اند کتچینه‌های موجود در چای سبز که با میزان مصرف نسبت مستقیم دارد (**dose-dependently**) مانع از فعالیت لیپاز پانکراس می‌شود (آنزیمی که بوسیله پانکراس ترشح می‌شود و چربیها را هضم مینماید). در نتیجه این عملیات، سرعت شکستن چربیها و تبدیل آنها به تری گلیسیرید و همچنین افزایش تری گلیسیرید در خونی که بعد از صرف غذا اندازه گیری می‌شود بسیار آهسته صورت می‌گیرند. با توجه به اینکه افزایش تری گلیسیرید بعد از خوردن غذا یکی از مشخصه‌های بیماری گرفتگی رگها است، نوشیدن ۲ فنجان چای سبز همراه با غذا، بسیار مفید می‌باشد.

● برای درمان روماتیسم مفصلی (آرتریت روماتوئید) و بیماری‌های قلبی عروقی استفاده می‌شود.

●چای سبز برای تقویت سیستم ایمنی بدن مفید است.

- چای سبز برخی از محققان می گویند، با نوشید منظم چای سبز، از به وجود آمدن حفره در دندان با کشتن باکتری که موجب ایجاد جرم دندان می شود، می توان پیشگیری کرد.
- چای سبز قدر فکری را افزایش داده و قابلیت تمرکز را بالا می برد.
- چای سبز آرام بخش است و رفع استرس می کند.
- چای سبز موجب کاهش وزن در افراد چاق می شود. پلی فنولهای چای سبز فعالیت آمیلاز بزاق (آنزیم تجزیه کننده قندها) را مهار می کند. جالب است بدانید که چای بدون داشتن عوارض خطرناک داروهای کاهنده وزن میتواند موجب کاهش وزن، اندازه دور کمر و تری گلیسرید خون مبتلایان به چاقی شود
- چای سبز در رفع تعدادی از عفونت های قارچی، باکتری و حتی ویروسی (نظیر سرماخوردگی عادی) نیز مفید است.
- چای سبز خلط را از گلوی ملتهب پاک و اثر مواد سمی را خنثی می کند.
- "تانین" موجود در چای سبز می تواند از تداوم اسهال جلوگیری کند. اگر می خواهید میزان "تانین" را در چای افزایش دهید، بگذارید بیشتر دم بکشد.

موارد منع مصرف چای سبز:

اعتقاد بر آنست که قبل و بعد از دریافت فرآورده های آهن و در شیرخواران نباید از چای سبز یا ترکیبات پلی فنول آن استفاده نمود. شواهد موجود حاکی از آنست که مقادیر بیش از حد چای سبز در روز با سوخت و ساز آهن تداخل نموده و موجب کم خونی می شود. شواهدی مبنی بر منع مصرف در حاملگی وجود ندارد

با اینحال باید با پزشک مشورت نمود. مصرف چای سبز در دوران شیردهی توصیه نمی‌شود.

روش نگهداری و دم کردن چای سبز:

● برای تازه و معطر ماندن چای سبز بهتر است آن را در ظرفی تیره بریزید و در محلی تاریک و به دور از نور و رطوبت نگهداری کنید.

● برای هر نفر یک قاشق مرباخوری چای سبز را در قوری ریخته و به ازای هر یک قاشق، یک لیوان آب داغ با دمای ۸۰ تا ۸۵ درجه سانتی‌گراد به آن اضافه کرده و درب قوری را به مدت ۷ تا ۸ دقیقه بگذارید. سپس آن را بنوشید.

● چای سبز مانند چای سیاه نیازی به دم کردن روی حرارت ندارد.

منابع: مجموعه گیاهان دارویی، دکتر حامد همراه،

محمدحسین لاجوردی، سایت بیتوته، سایت تبیان، ویکی پدیا دانشنامه آزاد

۹۴/۱۰/۰۱