

چای سبز

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 اوچا (به ژاپنی: 緑茶) معروف است.

محتویات

۱ خواص دارویی و فواید

- ۲ مضرات چای سبز
- ۳ طرز تهیه
- ۴ منابع

خواص دارویی و فواید

چای سبز را بدلیل داشتن موادی مانند کاتچین ضدسرطان و آنتی‌اکسیدان دارای خواص دارویی مفید می‌دانند، که نسبت به آنتی‌اکسیدان‌های معروفی چون ویتامین‌های C و E بسیار قوی‌تر عمل می‌کند. (میزان کمتری کافئین دارد ۲۰ تا ۳۰، و کمتر مضر است) به تازگی علاوه بر مردم چین، چای سبز در بسیاری از کشورهای جهان طرفداران فراوانی یافته‌است. دلیل اصلی این استقبال، آشنایی مردم دیگر کشورها با خواص درمانی این نوع نوشیدنی است. هرچند در مواردی توصیه و پیشنهاد مردم به یکدیگر عامل اصلی مصرف برخی مواد غذایی یا نوشیدنی‌ها است. اما در مورد چای سبز علاوه بر توصیه دهان به دهان، پژوهشگران نیز خواص دارویی آن را تایید کرده‌اند. نوشیدن روزانه ۳ تا ۴ فنجان چای سبز، مانع از ابتلا به بسیاری از بیماری‌ها می‌شود. فهرست چند مورد از دلایل اصلی مصرف چای سبز از دیدگاه پژوهشگران به این شرح است:

• چای سبز و سرطان؛

نوشیدن چای سبز را عاملی برای جلوگیری از ابتلا به سرطان می‌دانند، چرا که میزان آنتی‌اکسیدان‌های موجود در آن ۱۰۰ برابر تاثیرگذارتر از ویتامین C و ۲۵ برابر تاثیرگذارتر از ویتامین

E است. (توجه کنیم که ویتامین C و E به عنوان دو آنتی اکسیدان مهم مطرح هستند). به این ترتیب با نوشیدن چای سبز و دریافت آنتی اکسیدان، بدن در مقابل ابتلا به سرطان مصون می‌شود.

• چای سبز و بیماری‌های قلبی؛

با مصرف چای سبز کلسترول خون به میزان قابل توجهی کاهش می‌یابد. به این ترتیب می‌توان با نوشیدن چای سبز میزان کلسترول خون، یکی از شاخص‌های مهم ابتلا به بیماری‌های قلبی، را کاهش داد. پژوهشگران معتقدند حتی پس از سکته قلبی نیز نوشیدن چای سبز باعث ترمیم سلول‌های آسیب دیده رگ‌ها و قلب شده و روند ترمیم سلول‌ها را تسریع می‌کند. نوشیدن روزانه حداقل ۳ فنجان چای سبز به بیماران قلبی توصیه می‌شود.

• چای سبز و جوانی؛

چای سبز را به عنوان داروی ضدپیری (Anti - Aging) می‌شناسند. دلیل اصلی آن وجود میزان قابل توجهی آنتی اکسیدان به ویژه آنتی اکسیدان‌های موثر در حفظ شادابی و جوانی موجود در چای سبز است. آنتی اکسیدان‌ها یکی از شاخص‌ترین عوامل برای حفظ سلامتی و شادابی سلول‌های بدن، با به تعویق انداختن شروع روند پیری سلول‌ها هستند.

• کاهش وزن و چای سبز؛

با نوشیدن چای سبز، متابولیسم (سوخت و ساز) چربی‌های بدن تسریع می‌شود و به این ترتیب چربی اضافی در بدن ذخیره نمی‌شود. پژوهش‌ها نشان می‌دهد نوشیدن روزانه سه فنجان چای سبز می‌تواند تا ۷۰ کالری انرژی، ناشی از سوخت چربی‌ها ایجاد کند. پوست و چای سبز؛ آنتی اکسیدان‌های موجود در چای سبز، سلول‌های پوست را در مقابل آسیب‌ها به ویژه رادیکال‌های آزاد، یکی از عوامل ایجاد سرطان و افتادگی و آسیب به پوست، محافظت می‌کند. به این ترتیب چای سبز مانع از بروز سرطان، افتادگی و چروک خوردن پوست به ویژه پوست صورت می‌شود.

• چای سبز و ورم مفاصل؛

پژوهشگران چای سبز را به عنوان دارویی برای کاهش خطر ابتلا به ورم مفاصل، ناشی از روماتیسم معرفی می‌کنند. این تاثیر با توقف فعالیت آنزیم‌های تخریب کننده و تحلیل برنده غضروف مفاصل ایجاد می‌شود.

• استخوان‌ها و چای سبز؛

درصد بالای فلوراید چای سبز، عمده ترین دلیل تاثیر مثبت آن بر استخوان‌ها است. به این ترتیب درصد بالای فلوراید در چای سبز می‌تواند استخوان‌ها و دندان‌ها را در مقابل آسیب به ویژه پوسیدگی و پوکی محافظت کند.

• کلسترول و چای سبز؛

یکی دیگر از اثرات مثبت چای سبز، کاهش قابل توجه میزان کلسترول خون است. به ویژه آنکه چای سبز باعث کاهش میزان کلسترول بد و افزایش میزان کلسترول خوب می‌شود. این تاثیر نه تنها میزان کلسترول بدن را در حد متعادل نگه داشته و میزان کلسترول خوب را افزایش می‌دهد، بلکه مانع از بروز سکته قلبی و سایر بیماری‌های قلبی - عروقی می‌شود.

• ذخیره گلوکز و چای سبز؛

چای سبز مانع از ذخیره گلوکز در سلول‌های چربی می‌شود. به این ترتیب می‌توان از نوشیدن چای سبز، کنترل میزان مصرف کربوهیدرات‌ها (قندها) و ورزش مداوم، به عنوان مثلی برای حفظ سلامتی و تناسب اندام‌ها نام برد.

• رژیم غذایی و چای سبز؛

با نوشیدن چای سبز میزان متابولیسم چربی‌ها و هیدرات کربن افزایش می‌یابد. به این ترتیب میزان قند خون و چربی‌ها همواره در حد متعادلی خواهد بود. تعادل این دو شاخص بدن را با ازدیاد یا کمبود چربی و هیدرات کربن روبه رو نمی‌کند.

• آلزایمر و چای سبز؛

چای سبز فعالیت سلول‌های مغز به ویژه بخش‌های مربوط به حافظه را تقویت و تحریک می‌کند. از طرفی چای سبز باعث کاهش میزان «استیل کولین» در سلول‌های مغز و با این حرکت مانع از تخریب سلول‌های مغز و بروز بیماری آلزایمر می‌شود.

• پارکینسون و چای سبز؛

آنتی‌اکسیدان‌های موجود در چای سبز مانع از تخریب سلول‌های مغز، که عامل اصلی بروز بیماری پارکینسون است، می‌شوند. به عبارتی آنتی‌اکسیدان‌های چای سبز با به تعویق انداختن قرار گرفتن سلول‌های مغز در فاز پیری و فرسودگی مانع از ابتلا به پارکینسون می‌شوند.

• بیماری‌های کبدی و چای سبز؛

نوشیدن چای سبز باعث از بین رفتن رادیکال‌های آزاد ایجاد شده توسط چربی‌های موجود در کبد می‌شود. این عملکرد مثبت، مانع از بروز بیماری‌های کبدی به ویژه سرطان کبد می‌شود.

• فشار خون و چای سبز؛

می‌دانیم که یکی از مهم‌ترین علل بروز فشار خون بالا، تغییر در ساختار دیواره سرخرگ‌ها است. چای سبز با کنترل عملکرد و محافظت از ساختار دیواره رگ‌ها، مانع از بروز فشار خون بالا می‌شود.

• مسمومیت غذایی و چای سبز؛

کاتچین موجود در چای سبز باعث از بین بردن باکتری‌های مولد مسمومیت غذایی یا سم تولید شده توسط این باکتری‌ها می‌شود.

• چای سبز و قند خون؛

با افزایش سن میزان قند خون بالا می‌رود اما پلی فنل‌ها و پلی ساکاریدهای موجود در چای سبز باعث کاهش قند خون می‌شود. اگرچه برخی پژوهشگران نوشیدن چای سبز را به افراد مسن توصیه می‌کنند اما برخی دیگر معتقدند نوشیدن چای سبز در جوانی باعث کنترل میزان قند خون، پیش از رسیدن به سن کهولت می‌شود.

• سیستم ایمنی و چای سبز؛

ویتامین C موجود در چای سبز با تقویت سیستم ایمنی بدن، بدن را در مقابل بیماری‌های مختلف به ویژه بیماری‌های فصلی مانند سرماخوردگی و آنفلوآنزا در زمستان، اسهال و استفراغ در فصل تابستان و حساسیت‌های فصل پاییز، مقاوم می‌کند. در چین باستان برای افرادی که دائماً بیمار بودند، چای سبز تجویز می‌کردند.

• آسم و چای سبز؛

تئوفیلین موجود در چای سبز در حکم داروی مخدري است که باعث آرامش و رفع التهاب و حساسیت دستگاه تنفس (بافت‌های آسیب دیده) می‌شود. از این رو نوشیدن چای سبز برای افراد مبتلا به آسم یا افرادی که به دلیل مشاغل ویژه‌ی‌ی که دارند (مثل کارگران کارخانه‌های سیمان) یا در مناطق خاصی زندگی می‌کنند (ساکنان مناطق سردسیر) توصیه می‌شود.

• چای سبز و تورم و عفونت گوش؛

نوشیدن چای سبز نه تنها گوش را در برابر عفونت و تورم محافظت می‌کند، بلکه در صورت بروز این مشکل، نم دار کردن پارچه تمیزی با چای سبز و سپس تمیز کردن گوش با آن می‌تواند تا حدی از تورم و عفونت بکاهد.

• تبخال و چای سبز؛

تبخال مشکلی است که عاملی ویروسی دارد اما با چای سبز می‌توان بهبود آن 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 می‌شود.

• چای سبز و مشکلات دهان و دندان؛

چای سبز بسیاری از عوامل بیماری‌زا که بر سلامت دهان و دندان تاثیر منفی دارد را از بین می‌برد. به این ترتیب می‌توان نوشیدن چای سبز را مکملی برای سلامت دهان و دندان دانست. علاوه بر این چای سبز با از بین بردن باکتری‌های نامناسب محوطه دهان، بوی بد دهان و تنفس بد بو را نیز مرتفع می‌کند. در چین باستان از چای سبز به عنوان داروی خوشبوکننده دهان، پیش از حضور در مراسم رسمی و میهمانی‌ها استفاده می‌کردند.

• استرس و چای سبز؛

ترکیبی موسوم به «ال تیانین» موجود در چای سبز که نوعی اسید آمینه است، خاصیت آرام بخشی داشته و می‌تواند حالت تنش، افسردگی و استرس و هیجان را از بین ببرد.

• حساسیت و چای سبز؛

اپی گالوکاتچین گالات (EGCG) ترکیب ضدحساسیتی است که به وفور در چای سبز وجود دارد. این ترکیب با تاثیر بر سیستم ایمنی بدن، بدن را در مقابل حساسیت‌ها مقاوم می‌کند.

• ایدز و چای سبز؛

پژوهشگران ژاپنی با بررسی ترکیبات موجود در چای سبز دریافتند ترکیب اپی گالوکاتچین گالات (EGCG) با عملکردی عایق مانند مانع از اتصال ویروس HIV روی سلول‌های سیستم ایمنی بدن و ایجاد ضعف در سیستم ایمنی بدن می‌شوند. به عبارتی نوشیدن چای سبز را می‌توان به عنوان عامل مکملی برای جلوگیری از ابتلا به ایدز (AIDS) با عایق کردن سلول‌های سیستم ایمنی بدن دانست. در نهایت اینکه به دلیل خواص فراوان چای سبز، اکنون آن را در بسیاری از

کشورهای جهان، نه به عنوان یک نوشیدنی که به عنوان یک داروی گیاهی شناخته و نوشیدن روزانه آن را توصیه می‌کنند.

مضرات چای سبز

به خاطر داشتن کافئین، جلوگیری از جذب مواد معدنی مخصوصاً آهن می‌کند. خانم‌های باردار، شیرده و افرادی که ناراحتی اعصاب دارند و آنهایی که ضربان قلبشان نامنظم است، بهتر است در مصرف آن زیاده روی نکنند. مصرف این چای همچون چای سیاه به همراه غذا جذب روی، آهن و کلسیم را کاهش می‌دهد. زیاده روی در مصرف این چای می‌تواند باعث دفع زیاد آب از بدن و خشکی مدفوع و یبوست شود.

طرز تهیه

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 ۱ قاشق مرباخوری چای سبز را در قوری ریخته و به ازای هر یک قاشق، ۱ لیوان آب داغ با دمای ۸۰ تا ۸۵ درجه 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.

توجه: از دم کردن چای سبز در قوری استیل اکیداً خودداری شود، زیرا چای سبز به خاطر مقدار قابل توجهی تانن با آهن قوری استیل رسوب می‌دهد.