

# طریح

روزنامه

تاریخ
۲۲
دی
۱۴۰۱
پنجشنبه

## چرا نوشیدن چای پررنگ مضر است؟



ریبیمی توصیه کرد افرادی که مبتلا به کم‌خونی ناشی از فقر آهن، نوشیدن چای پررنگ را ترک کرده و یا مصرف آن را به حداقل یک ساعت قبل یا بعد از غذای حاوی منابع آهن موکول کنند.

وی یادآور شد: کافئین سطح هوشیاری را بالا می‌برد. شاید در ظاهر، این عملکرد کافئین مطلوب به نظر برسد ولی در واقع، نوشیدن چای پررنگ در شب به درازمدت ساعات پایانی شب، منجر به بی‌قراری و بی‌خوابی شده و در درازمدت نیز سطح اضطراب را افزایش می‌دهد.

**موارد منع مصرف چای پررنگ**
این استادیار انستیتو تغذیه تأکید کرد: افراد دارای سابقه مشکلات قلبی، افراد باردار، مبتلایان به ریفلاکس (سوزش سردل، ترش کردن) و زخم معده و افراد مبتلا به سنگ‌های کلیوی باید از نوشیدن چای پررنگ خودداری کرده و یا مصرف آن را محدود کنند.

## مضرات خوردن چای با توت و خرما



انرژی آن جذب نمی شود؟

این فرضیه را می توان به سادگی انکار نمود. برای تهیه شیره خرما ، شیره انجیر ، شیره توت و شیره انگور که دارای تمام ویتامین ها و مواد معدنی خود میوه ها هستند از روش جوشاندن و تصفیه میوه ها استفاده می شود . جوشاندن باعث خروج مواد مغذی خرما و دیگر مواد به داخل آب می شود که با تغلیظ این آب تبدیل به شیره مقوی می شود. البته کارشناسان اعتقاد دارند بهترین نوع شیره آن است که در دمای ۶۰ تا ۷۰ درجه تهیه شود و به نقطه جوش نرسد چرا که مواد مغذی آن از بین می رود .به همین دلیل شیره خرمای صنعتی را توصیه می کنند که در دمای ۶۵ درجه تهیه می شود.

**چای با خرما**

سوال دیگری که وجود دارد این است که افرادی که چای خود را با خرما میل می کنند چای آنها خنک است و یا چای بسیار داغ را ترجیح می دند ؟

به طور طبیعی افراد بزرگسال در داغ ترین حالت چای را با دمای ۶۰ تا ۷۰درجه می نوشند که این دما نمی تواند مواد مغذی مهم خرما را از بین برد. البته این موضوع به تحقیق و مطالعه بیشتری نیاز دارد. در حالت عادی و طبیعی افراد بالغ در داغ ترین حالت چایی را با دمای حدود ۶۰ درجه تا نهایتا همان ۷۰ درجه نوش چان می کنند که این دما نمی تواند در زمان مصرف خرما با چایی باعث از بین رفتن مواد مغذی خرما شود.

بهترین گزینه به جای قند ، خرما و توت و… استفاده از میوه های خشک است که انرژی لازم را برای بدن فرام کرده و آسبیی به سلامت بدن وارد نمی کند.

## نکته‌هایی که باید در باره چای بدانید



پوسیدگی و ایجاد حفره در دندان‌ها جلوگیری می‌کند. بررسی‌های دانشمندان ژاپنی نشان داده کودکانی که چای می‌نوشند خیلی کم به پوسیدگی و کرم خوردگی دندان دچار می‌شوند. ژاپنی‌ها به تازگی یک نوع خمیردندان ساخته و به بازار عرضه کرده‌اند که پایه ساخت آن تانن است.

شاید علت این تصور غلط مواد قندی و شیرین‌کننده‌هایی است که همراه چای مصرف می‌شود و موجب پوسیدگی دندان‌ها می‌شود. بهتر است چای را بدون قند بنوشید، یا قند یا شکر را به صورت حل شده در چای مصرف کنید و برای جلوگیری از پوسیدگی و رنگ گرفتن دندان‌ها بعد از صرف چای دهان و دندان‌هایتان را با آب بشویید.

**۲) تأثیر چای بر قلب**

نوشیدن چای به بیماران قلبی توصیه می‌شود. چای از ایجاد لخته‌های خطرناک خون که به حملات قلبی و سکته منجر می‌شود پیشگیری می‌کند. مطالعات نشان می‌دهد که سطح چربی خون و فشار خون بعضی مصرف‌کنندگان چای پایین‌تر از دیگران است. دانشمندان روسی پس

## هر شماره؛معرفی یک موضوع در حوزه سلامت

## از جنبه‌های مختلف

# این شماره: خواص چای

صفحه
۶
شماره
۳۵۵۱
سال
بیست و هشتم

## سلامت



را کاهش می‌دهد.

به علاوه چای، به دلیل کافئین بالائی که دارد، یک محرک بوده و جریان خون را در سطح پوست افزایش می‌دهد و موجب دفع مواد زاید می‌شود که این کار، هم خستگی پوست را کاهش می‌دهد و هم موجب تغذیه بهتر آن می‌شود و موجب می‌شود سلول‌ها شادابی خود را حفظ کنند.

**۸) تأثیر چای بر کلیه**

سلول‌های کلیه بیشترین تماس را با رادیکال‌های آزاد دارند و چای به دلیل داشتن آنتی‌اکسیدان از سلامت کلیه محافظت می‌کند. پلی‌فنول‌های موجود در چای سبز عملکرد کلیه را در بیماران مبتلا به نارسایی مزمن کلیه بهبود می‌بخشد. پلی‌فنل‌ها، آنتی‌اکسیدان‌هایی هستند که سلول‌های انسان را از آسیب محافظت می‌کنند. چای دارای مقادیر کم سدیم و مقدار زیادی پتاسیم است و از آنجا که بیماران مبتلا به بیماری کلیوی در مرحله پایانی باید مصرف پتاسیم خود را محدود کنند، به این مسئله توجه داشته باشند.

**۹) تأثیر چای بر حافظه**

نوشیدن مرتب چای، حافظه را تقویت کرده و راه جدیدی برای پیشگیری و درمان آلزایمر است. آلزایمر، بیماری تحلیل‌برنده اعصاب است که در آن ماده ای شیمیایی به نام استیل کولین در مغز کم می‌شود. چای با مهار آنزیم کولین استراز، روند آلزایمر را به تأخیر می‌اندازد.

**۱۰) و اما چای داغ**

چای را خیلی داغ نخورید. دلایلی در دست است که خوردن مایعات خیلی داغ ممکن است به مخاط گلو و نای آسیب برساند و به بروز سرطان منجر شود. بررسی‌ها نشان داده است افرادی که چای را خیلی داغ می‌نوشند بیش از دیگران مستعد ابتلای سرطان نای هستند. تا چند سال پیش دانشمندان تصور می‌کردند شاید چای موجب سرطان نای می‌شود ولی بررسی‌ها نشان داده است که این ضرر چای مربوط به داغ بودن آن است. بنابراین برای حفظ سلامت و استفاده بیشتر از فواید چای بهتر است چای خیلی داغ نخورید.

**۱۱) تأثیر چای بر قند خون**

دانشمندان ژاپنی ماده ای از چای سبز و سیاه جدا کرده‌اند که قند خون را کاهش می‌دهد. دانشمندان ژاپنی در عین حال که خواص بسیار خوبی را برای چای عنوان کرده‌اند معتقدند که هیچ یک از این خواص ناشی از یک ماده خاص در چای نیست، بلکه تأثیر مجموعه‌ای از انواع شفابخش موجود در چای است که به طور توام و با هم در یک مجموعه این آثار را دارند.

**۱۲) چای خاصیت ضد میکروبی دارد؟**

چای به دلیل داشتن انواع تانن که به آن طعم مخصوصی می‌دهد، بدون تردید یک ضد باکتری و ضد ویروس است. دانشمندان آمریکایی کشف کرده‌اند که تانن نوعی ویروس آنفولانزا را مختل می‌کند. همچنین تانن چای، ویروس تب خال را مهار می‌کند. تحقیقاتی که در کانادا انجام شد، نشان داد چای در لوله‌های آزمایش تعداد زیادی از انواع ویروس‌های بیماری‌زا را غیر فعال می‌کند.

**خواص درمانی چای**

بله، چای نوشیدنی مفیدی برای تصفیه خون از طریق ازدیاد ترشحات کلیوی است، به هضم غذا کمک می‌کند، سبب نشاط، بیداری و مانع خواب آلودگی می‌شود. چای خواص درمانی زیادی دارد که برخی از آنها را نام می‌بریم:

- پیشگیری، تسکین علائم و تسریع بهبود سرماخوردگی و آنفولانزا
- ضد عفونی‌کننده و پیشگیری از بوی بد دهان
- پیشگیری و کاهش اثرهای دیابت نوع دوم
- کاهش علائم مواد حساسیت‌زا
- کاهش کربامی عارضه پارکینسون
- بهبود عملکرد سیستم ایمنی بدن و کند کردن گسترش عفونت ویروس اچ‌آی‌وی در بدن
- حفظ تعادل آب و الکترولیت‌های بدن
- رفع خستگی و استرس
- پیشگیری و التیام درد بیماری آرتروز
- پیشگیری از پوکی استخوان
- کند کننده روند پیری
- جلوگیری از لخته شدن خون و رسوب چربی در رگ‌های خونی
- افزایش متابولیسم و کمک به کاهش وزن
- افزایش کارایی سیستم ایمنی بدن
- آثار ضد التهابی
- تصفیه خون و کنترل فشار خون و کلسترول
- بهبود عملکرد مغز و افزایش هوشیاری
- ۱۴) محتویات چای**
- برگ چای، دارای کلسیم، منیزیم، سدیم، پتاسیم، بیگمان‌های فلاونوئیک، بازهای پوریک، توفیلین، ویتامین، کلروفیل، تانن و کافئین است.
- کافئین.

## آیا نوشیدن چای در شب مضر است؟

این دسته نیز حتماً چای ماچا و چای یربا ماته را اضافه می‌کنم زیرا سطح کافئین آنها تقریباً دو سوم قهوه است، بنابراین شما هم آنها را به لیست نوشیدنی‌های قبل از خواب اضافه کنید. چای یربا ماته یک نوشیدنی سنتی است که از برگ های خشک شده گل همیشه سبز، Ilex paraguariensis، که یکی از گیاهان بومی آمریکای جنوبی است، تهیه می‌شود.

**چای سفید قبل از خواب**

چای سفید یک چای با رده پایین تا متوسط برای سطوح کافئین است، فواید زیادی از جمله کاهش خطر بیماری قلبی دارد، سرشار از آنتی‌اکسیدان است. ظاهراً سبب کاهش وزن نیز نمی‌شود و می‌تواند از پیری زودرس و چین و چروک پوست پیشگیری کند. گفته می‌شود که بهتر است چای سفید را هر بار پس از وعده های غذایی بنوشید فقط به یاد داشته باشید که این چای را نباید قبل از خواب نوشید چون کافئین آن می‌تواند باعث بی‌خوابی شود.

**چای گیاهی قبل از خواب**

دمنوش های گیاهی در واقع چای نیستند زیرا از Camellia Sinensis نیستند. آنها از گل‌ها، برگ‌ها، ریشه‌ها و ساقه‌های گیاهان ساخته شده‌اند. به همین دلیل، اگرچه ممکن است عناصر کمیاب کافئین را در آنها پیدا کنید، اما به هیچ وجه کافئین به حساب نمی‌آیند. با این حال، آنها می‌توانند خواص دیگری داشته باشند که به یک خواب آرام کمک می‌کند.

از اجرای طرح‌های تحقیقاتی گسترده روی بیماران دریافته‌اند که چای، آثار نیرومندی برای به تأخیر انداختن پیشرفت تصلب شرایین و تقویت عروق موبین و رقیق کردن خون و کاهش فشارخون دارد.

تحقیقات دیگر نیز آثار مفید چای را در حمایت عروق قلبی تأیید می‌کند. در اواخر سال‌های ۱۹۶۰ دانشمندان آزمایشگاه لارونس لیومور در دانشگاه کالیفرنیا میزان تصلب شرایین در شریان‌های قلب حدود ۳۰۰ نفر از قفقاز‌ها که عادت به خوردن قهوه داشتند و ۱۰۰ نفر چینی که چای می‌نوشیدند را اندازه‌گیری کردند. نتایج این مطالعه ۱۴ ساله نشان داد، گروهی که چای می‌نوشیدند یک سوم کمتر از گروهی که قهوه مصرف می‌کردند دچار آسیب‌های قلبی و عروقی شده‌اند.

همچنین چای، مخصوصاً چای نه چندان پر رنگ، از تشکیل آتروما (تشکیل پلاک‌های انسداد عروقی) در آئورت جلوگیری می‌کند. نتیجه یک آزمایش که در آن تعدادی خرگوش به عنوان نوشابه چای خورده‌اند، نشان داد که این خرگوش‌هایی که آب ساده خورده‌اند کمتر دچار ناراحتی و آسیب آئورت شده‌اند. تحقیقات ژاپنی‌ها در سال‌های ۱۹۸۰ نشان می‌دهد که چای، کلسترول و تری‌گلیسرید خون را کاهش می‌دهد.

**۳) تأثیر چای بر جذب آهن**

مصرف چای بعد از غذا، به هضم غذا به ویژه غذاهای چرب کمک می‌کند. تانن موجود در چای از جذب آهن پیشگیری می‌کند، به همین دلیل نوشیدن روزانه یک فنجان چای به بیماران مبتلا به هموکروماتوز توصیه می‌شود نوشیدن چای ۲ ساعت بعد از غذا باشد.

**۴) تأثیر چای بر اعصاب**

بعضی‌ها چای می‌نوشند چون معتقدند چای خاصیت آرام‌بخش دارد اما بعضی‌ها هم می‌گویند چای شادی‌آور و نشاط‌آور است. واقعیت این است که هر دوی این صحبت‌ها درست است. چای تا پیش از دو دقیقه از دم کشیدن اثر محرک دارد اما پس از مدتی به تدریج از خاصیت محرک بودن آن کمتر شده و خاصیت آرام‌بخشی آن بیشتر می‌شود. پس از گذشت ۵ دقیقه از دم کشیدن چای، بیشتر کافئین چای خارج می‌شود.

**۵) چای ضد سرطان است**

چای ۳۰ نوع آنتی‌اکسیدان دارد و بررسی‌ها نشان داده است که مصرف چای احتمال ابتلا به سرطان کلیه را کاهش می‌دهد و افرادی‌که در روز یک فنجان چای می‌نوشند در مقایسه با افرادی که چای نمی‌نوشند ۱۵ درصد کمتر دچار سرطان کلیه می‌شوند.

فلاونیدها گروهی از پلی‌فنل‌ها هستند که به طور طبیعی در چای وجود دارند. به نظر می‌رسد سطوح بالای این پلی‌فنل‌ها در بدن می‌تواند علاوه بر ویروس‌ها با سرطان‌های لوزالمعده، کولون، مثانه، پروستات، و سینه نیز مقابله کند. در ژاپن خوردن حداقل ۱۰ فنجان چای در روز با کاهش خطر سرطان معده همراه بوده است. همچنین مطالعات متعددی در ارتباط با تأثیر مثبت چای در پیشگیری از سرطان ریه و رحم انجام شده است. محققان ژاپنی معتقدند در میان مواد طبیعی ضد سرطان چای رتبه اول را دارد. عده ای از دانشمندان درجه اول موسسه ملی ژنتیک ژاپن طی گزارشی اعلام کردند که در چای سبز ژاپن نوعی تانن وجود دارد که خاصیت ضد متاستیون سلولی دارد و در نتیجه از عوامل ضد سرطان است. میان صدها نوع گیاهی که محققان ژاپنی در یک برنامه وسیع مطالعاتی به منظور یافتن بهترین و موثرترین گیاه ضد متاستیون سلولی مورد بررسی قرار دادند، چای سبز در آزمایشگاه موثرترین ماده بوده است. بررسی‌ها نشان داده است افرادی که اغلب چای سبز می‌نوشند احتمال ابتلا به سرطان معده در آنها کمتر از دیگران است.

**۶) تأثیر چای بر سوخت و ساز بدن**

چای یک نوشیدنی کم کالری است و یک فنجان چای حدود چهار کالری دارد. به علاوه چای متابولیسم را بیشتر می‌کند و با بالا رفتن سوخت و ساز بدن موجب می‌شود کالری بیشتری مصرف شود و چربی‌ها راحت‌تر و زودتر سوزانده می‌شوند. مصرف چای موجب می‌شود آب بیشتری بنوشیم و آب از موادی است که برای شکسته شدن سلول‌های چربی لازم است. چای به علت خاصیت ادرارآوری که دارد، به دفع سموم بدن کمک می‌کند. البته افرادی که اضافه وزن دارند بهتر است چای را بدون قند و مواد شیرین‌کننده و چاشنی‌های پرکالری مصرف کنند.

**۷) تأثیر چای بر پوست**

۲۰۰ میلی لیتر چای، ۴۴ میلی گرم کافئین دارد که دریافت این مقدار کافئین می‌تواند در رفع خستگی بدن و به ویژه پوست به عنوان عضوی بسیار فعال کمک کند. خواص ضد سرطانی چای نیز از جمله مواردی است که می‌تواند در حفظ سلامت پوست موثر باشد، به طوری که ترکیبات پلی‌فنلی موجود در چای مانع فعالیت ترکیبات سرطان‌زا به ویژه ترکیبات نیتروزی می‌شود که در فراورده‌های گوشتی وجود دارد و این خواص آنتی‌اکسیدانی، پیری زودرس پوست را به تأخیر می‌اندازد. مطالعات نشان داده‌اند که بالا بودن چربی خون از عواملی است که فرایند پیری را در بدن تسریع می‌کند و نوشیدن چای به خصوص چای سبز به دلیل فلاونوئیدهایی که دارد سطح چربی خون به خصوص کلسترول بد

سایت عوارک نوشت: چای سیاه، چای سبز و چای سفید از همان گیاه کاملیا سیننسیس (Camellia Sinensis) گرفته می‌شوند و حاوی کافئین می‌باشند. اگر می‌خواهید یک شب خوب استراحت کنید، مطمئناً مصرف چای توصیه نمی‌شود. این یکی از اصلی‌ترین دلایلی است که ممکن است به سختی بخوابید. کاهش کافئین قبل از خواب همیشه باعث تسهیل خواب بهتر می‌شود.

**چرا کافئین قبل از خواب بد است؟**

مصرف کافئین در حد اعتدال فواید زیادی دارد. در سال‌های اخیر مصرف کافئین با پیشگیری از سرطان مرتبط شده است. اعتقاد بر این است که کافئین، زمانی که در دوزهای زیاد نوشیده شود، باعث بروز عوارض جانبی است. اثراتی مانند افزایش ضربان قلب، تحریک معده، حالت تهوع و استفراغ. کافئین یک محرک روانگردان است. به همین دلیل، توانایی بیدار ماندن، افزایش توجه، توانایی تمرکز و سطح انرژی کلی را افزایش می‌دهد.

اگرچه تأثیرات چای در برابر کافئین قهوه کمتر است، اما وقتی کافئین قبل از خواب نوشیده شود، می‌تواند عمدتاً باعث بی‌خوابی باشد.

**آیا چای سیاه خواب‌آور است؟**

چای سیاه به دلیل افزایش فرآیند اکسیداسیون، یکی از بالاترین سطوح کافئین را در بین تمام چای‌ها دارد. حتماً باید مصرف چای سیاه را حداقل ۱ تا ۲ ساعت قبل از خواب کاهش دهید یا قطع کنید. در