

## خواص درمانی گیاه چای سبز چیست؟

**1** مصرف چای سبز به عنوان عامل کاهشدهنده کلسترول خون نقش بسزایی در کاهش بیماری های قلبی-عروقی ایفا می کند. چنانکه در برخی مطالعات دیده شده مصرف چای سبز حتی پس از سکنه های قلبی باعث تسریع در روند ترمیم سلول های آسیب دیده قلب و رگها می شود. شناسایی ماده شیمیایی اپیگالوکاتچین سه گالات (EGCG) توسط دانشمندان حاکی از آن است که این ماده جلوی فعالیت پروتئینی بنام استات 1 که هنگام آسیب های استرس آمیز نظیر حملات قلبی یا سکنه فعال میشود را میگیرد و در نتیجه باعث کاهش صدمات ناشی از حملات قلبی می شود.

**2** نوشیدن چای سبز باعث تسریع متابولیسم چربی ها در بدن می شود، در نتیجه چربی اضافی در بدن تجمع نمی یابد.

**3** پژوهشگران چای سبز را عامل جوانی و عاملی برای جلوگیری از ابتلا به سرطان می دانند. علت این ویژگی چای سبز به خاطر وجود مقادیر قابل توجه آنتی اکسیدان می باشد. هم چنین وجود آنتی اکسیدان در این گیاه باعث از بین رفتن رادیکال های آزاد تولید شده در بدن بویژه در سلول های کبدی می شود که برای حفظ عملکرد صحیح کبد نیز موثر می باشد.

**4** با نوشیدن چای سبز متابولیسم چربی ها و کربوهیدرات در بدن افزایش می یابد در نتیجه میزان قند خون و چربی خون در محدوده متعادلی باقی

چای سبز گونه ای چای است که از برگها و جوانه های کاملیا سیننسیس (Camellia sinensis) که فرایند پژمردگی و اکسید شده شدن چای معمولی را نگذرانده به دست می آید. چای سبز اصالتاً محصول چین است اما تولید و توزیع آن به سایر کشورهای شرق آسیا نیز سرایت کرده است.

چای سبز به دلیل داشتن پلی فنل های غیراکسید شده دارای خواص آنتی اکسیدانی قویتری نسبت به چای سیاه می باشد. به همین دلیل خواص دارویی و تغذیه ای آن بیشتر از چای سیاه است.

این گیاه از دیرباز به عنوان یک نوشیدنی دارویی در بین مردم چین رواج داشته و از این رو اصول خاصی نیز برای تهیه آن دارند.

بهترین زمان مصرف این نوشیدنی برای دستیابی به خواص درمانی آن چه موقعی در طول روز می باشد؟

- نوشیدن آن بعد از صبحانه باعث جلوگیری از کم آبی بدن در طول روز می شود
- نوشیدن آن حدود 1 الی 2 ساعت قبل از انجام تمرینات ورزشی باعث چربی سوزی بیشتر بدن حین ورزش می شود.
- مصرف آن حدود 1 ساعت قبل یا بعد از وعده های غذایی باعث جذب کمتر چربی موجود در غذا می شود.

## گیاه چای سبز (Camellia sinensis)، خواص، موارد منطقی مصرف و عوارض مصرف بی رویه آن

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی تبریز  
معاونت غذا و دارو اداره نظارت و ارزیابی فرآورده های طبیعی، سنتی و مکمل



خواهد ماند. وجود پلی فنل ها و پلی ساکارید های موجود در این گیاه باعث خاصیت تعدیل کنندگی قند خون می باشد.

**5) وجود ویتامین C** در چای سبز باعث تقویت سیستم ایمنی می شود و بدن را در برابر ابتلا به بیماری های ویروسی و سرماخوردگی های فصلی مقاوم می کند.

**6) وجود ماده ای بنام تنوفیلین** در چای سبز به عنوان آرامش بخش و کاهنده التهاب و حساسیت در سیستم مجاری تنفسی، نقش موثری ایفا می کند و برای افرادی که در مناطق سردسیر جغرافیایی زندگی می کنند یا به بیماری های تنفسی نظیر آسم مبتلا هستند کمک کننده می باشد.

### طریقه دم کردن چای سبز:

پس از جوشیدن آب، کمی فرصت دهید تا دمای آب اندکی کاهش یابد (تا حدود **80** درجه سانتی گراد) سپس به ازای هر فنجان چای، یک قاشق چای خوری از گیاه را به آب بیفزایید و برای دم کشیدن چای زمانی در حدود **3** دقیقه را برای آن در نظر بگیرید.

در نظر داشته باشید که اگر بیشتر از **5** دقیقه به چای خود فرصت دم کشیدن دهید به دلیل استخراج بیش از حد کافئین و تئین موجود در چای سبز، مزه آن کمی تلخ تر می شود.

عوارض مصرف بیش از حد چای سبز

- کاتچین موجود در چای میتواند به آهن موجود در خون متصل شود و باعث مسدود کردن جذب آهن و در نتیجه باعث فقر آهن و آنمی شود.

- زیاده روی در مصرف چای سبز طی دوران بارداری ممکن است اثرات منفی روی سلامت مادر و جنین داشته باشد. هم چنین کافئین و تانن موجود در چای سبز می تواند باعث کاهش سطح اسید فولیک بدن مادر شود و این گیاه می تواند از طریق افزایش فشارخون مادر، باعث ایجاد مشکلات و نقایص مادرزادی برای جنین شود. هم چنین مصرف چای سبز در دوران شیردهی نیز به خانم ها توصیه نمی شود.

- مصرف متعادل چای سبز می تواند مشکلات خواب و استرس را بهبود بخشد ولی زیاده روی در مصرف چای سبز به دلیل خاصیت محرک سیستم اعصاب بودن، میتواند منجر به اضطراب و بی خوابی شود.

- مصرف بیش از حد چای سبز می تواند مشکلات گوارشی را به همراه داشته باشد. کافئین موجود در چای سبز می تواند باعث درد و ناراحتی های معده شود همچنین به دلیل خاصیت ملین بودن کافئین، مصرف بیش از حد می تواند منجر به اسهال نیز شود. هم چنین به دلیل وجود تانن در چای سبز که خاصیت قابض دارد، ممکن است با تحریک بافت های دستگاه گوارش باعث ایجاد حالت تهوع شود.

- کافئین موجود در چای سبز میتواند فعالیت وارفارین را مسدود کند و مانع از متابولیسم وارفارین شود. در نتیجه ممکن است از انعقاد

خون جلوگیری کند.

### چای سبز چه مقدار کافئین دارد؟

مقدار متوسط کافئین موجود در **230** میلی لیتر یا یک فنجان نوشیدنی چای سبز حدود **35** الی **50** میلی گرم است.

### چه کسانی نباید چای سبز مصرف کنند؟

. خانم های باردار

. افرادی که دچار مشکلات شدید گوارشی هستند.

. افرادی که وارفارین یا هر داروی ضد انعقاد خون مصرف می کنند.

. افرادی که قصد دارند تا یک ساعت آینده بخوابند.

در پایان اگر مطمئن نیستید که مصرف چای سبز برای شما بی خطر است یا نه، قبل از مصرف آن با پزشک خود حتما مشورت کنید.