

چای سبز می‌تواند از سلامت طولانی مدت پشتیبانی کند

10 فروردین 1405

تحقیقات جدید نشان می‌دهد که نوشیدن چای، به ویژه چای سبز، با کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی، چاقی، دیابت و انواع مختلف سرطان مرتبط است.

به گزارش هلث دی نیوز، همچنین ممکن است به محافظت از مغز، کند کردن روند تحلیل عضلات در افراد مسن و کاهش التهاب کمک کند.

این یافته‌ها توسط دانشمندان موسسه تحقیقات چای در آکادمی علوم کشاورزی چین، به رهبری «مینگچوان یانگ» و «لی ژو»، منتشر شده است.

اما محققان همچنین هشدار دادند که برخی از چای‌های مدرن مانند چای‌های بطری‌شده و چای حباب‌دار، ممکن است حاوی قندهای افزوده، شیرین‌کننده‌های مصنوعی و مواد نگهدارنده باشند که ممکن است فواید طبیعی چای برای سلامتی را تضعیف کنند.

چای از گیاه کاملیا سیننسیس گرفته می‌شود و قرن‌هاست که ابتدا به عنوان دارو و بعدها به عنوان نوشیدنی روزانه مورد استفاده قرار گرفته است. (با این حال، چای‌های گیاهی از گیاهانی مانند نعناع و بابونه هستند.)

چای سرشار از ترکیبات گیاهی به نام پلی‌فنول‌ها، به ویژه کاتچین‌ها است که ممکن است زیربنای اثرات چای بر سلامتی باشند.

این بررسی هم به تحقیقات آزمایشگاهی و هم به مطالعات انسانی پرداخته است. در حالی که چای سبز بیشترین مطالعه را داشته است، نویسندگان خاطرنشان کردند که اطلاعات بسیار کمتری در مورد چای سیاه، اولانگ و سفید وجود دارد.

چای سبز به دلیل تأثیر آن بر سلامت قلب برجسته است.

مطالعات نشان داده که چای سبز ممکن است به کاهش فشار خون و بهبود سطح کلسترول کمک کند. مطالعات گسترده همچنین نشان داد افرادی که به طور منظم چای می‌نوشند، میزان ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی و خطر مرگ زودرس به هر دلیلی در آنها کمتر است.

چای همچنین ممکن است به کنترل وزن و دیابت کمک کند. این بررسی نشان داد که کاتچین‌های چای سبز می‌توانند از کاهش وزن پشتیبانی کرده و متابولیسم را در افراد چاق بهبود بخشند.



این نوشیدنی آرامش‌بخش همچنین ممکن است از پیری سالم پشتیبانی کند.

طبق این بررسی، بزرگسالان مسنی که چای می‌نوشند اغلب زوال شناختی کندتر و نشانگرهای زیستی کمتری مرتبط با بیماری آلزایمر نشان می‌دهند. ترکیبات چای همچنین ممکن است به کاهش از دست دادن عضلات مرتبط با سن کمک کند، که می‌تواند قدرت و تحرک را در سالمندان بهبود بخشد.

در حالی که به نظر می‌رسد چای دم کرده مفید است، محققان در مورد نوشیدنی‌های چای فرآوری شده هشدار دادند.

این مطالعه خاطر نشان کرد که چای‌های بطری شده و چای‌های حبایی اغلب حاوی شکر اضافه شده و مواد نگهدارنده هستند که ممکن است فواید طبیعی چای را از بین ببرند. این بررسی همچنین نگرانی‌هایی را در مورد وجود آثار احتمالی آفت‌کش‌ها، فلزات سنگین و میکروپلاستیک‌ها در چای‌ها ایجاد کرد.

برای اکثر افراد، این آلاینده‌ها خطر بزرگی محسوب نمی‌شوند. اما می‌توانند برای افرادی که مقادیر زیادی چای را در طول سال‌های متمادی می‌نوشند، خطر بزرگی باشند.

این مطالعه خاطر نشان کرد که چای همچنین می‌تواند میزان جذب آهن و کلسیم بدن را کاهش دهد، که ممکن است برای افرادی که رژیم‌های غذایی گیاهخواری دارند یا افرادی که نیازهای غذایی خاصی دارند، مهم باشد.

محققان توصیه می‌کنند که نوشیدنی‌های چای فرآوری شده را محدود کرده و در صورت امکان چای‌های سنتی را انتخاب کنید، زیرا نوشیدن متعادل چای ممکن است به محافظت در برابر بیماری‌های قلبی، دیابت و سرطان کمک کند.

محققان افزودند که برای درک بهتر اثرات بلندمدت، تفاوت‌های بین انواع چای و تأثیر آلاینده‌ها، مطالعات بیشتری مورد نیاز است.