

# ۵ عوارض جانبی چای شیر که باید بدانید

14 آذر 1403

چای شیر، با طعم دلپذیر و بافت کرمی خود، یک نوشیدنی محبوب در سراسر جهان است. اما مصرف بیش از حد آن می‌تواند عوارض جانبی پیش‌بینی نشده‌ای به همراه داشته باشد.

چای شیر، با طعم دلپذیر و بافت کرمی خود، یک نوشیدنی محبوب در سراسر جهان است. اما مصرف بیش از حد آن می‌تواند عوارض جانبی پیش‌بینی نشده‌ای به همراه داشته باشد.

به گزارش هلت شاتز؛ در اینجا پنج عارضه جانبی رایج چای شیر که نباید از آنها غافل شوید آورده شده است:

## 1. اختلال در چرخه خواب:

کافئین موجود در چای شیر می‌تواند الگوی خواب را مختل کند. مصرف چای شیر در ساعات نزدیک به خواب ممکن است به دلیل تأثیر تحریک‌کننده کافئین، باعث بیدار ماندن ذهن شود. این امر می‌تواند به مشکلاتی مانند سختی در خوابیدن و بیداری‌های مکرر در طول شب منجر شود. همچنین کیفیت خواب را کاهش داده و باعث خستگی روزانه و کاهش عملکرد شناختی می‌شود. برای جلوگیری از مشکلات خواب، مصرف چای شیر را به ویژه در ساعات عصر محدود کنید.

## 2. افزایش وزن:

مصرف بیش از حد چای شیر، به ویژه با قند و چربی‌های اضافه، می‌تواند به افزایش وزن منجر شود. محتوای بالای قند در انواع چای شیر ممکن است باعث افزایش سریع قند خون و کاهش انرژی شود که این چرخه میل به مصرف بیشتر قند را ایجاد می‌کند. همچنین افزودن شیر و خامه به چای باعث افزایش کالری و چربی آن می‌شود. مصرف منظم نوشیدنی‌های پرکالری در درازمدت، بدون تعادل با رژیم غذایی سالم و ورزش، می‌تواند منجر به افزایش وزن شود.

## 3. مشکلات گوارشی:

کافئین موجود در چای شیر می‌تواند باعث مشکلات گوارشی شود، از جمله یبوست. کافئین به‌عنوان یک ادرارآور عمل کرده و ممکن است منجر به کم‌آبی بدن شود که فرآیند هضم را مختل کرده و حرکات روده را کمتر می‌کند. علاوه بر این، مواد لبنی موجود در چای شیر (مانند شیر و خامه) می‌توانند در افراد مبتلا به عدم تحمل لاکتوز یا حساسیت‌های گوارشی باعث ناراحتی‌هایی مانند نفخ، گاز و اسهال شوند. برای جلوگیری از این مشکلات، مصرف چای شیر را متعادل کرده و در طول روز آب کافی بنوشید.

## 4. افزایش اضطراب:

یکی دیگر از عوارض جانبی چای شیر، اضطراب است. مصرف بیش از حد کافئین می‌تواند باعث

افزایش ضربان قلب، فشار خون و تحریک‌پذیری شود که این علائم شبیه به علائم اضطراب هستند و ممکن است منجر به احساس نگرانی و بی‌قراری شوند. افرادی که به اختلالات اضطرابی مبتلا هستند، بیشتر در معرض این اثرات قرار دارند. برای کاهش اضطراب، مصرف کافئین را به ویژه در زمان‌های استرس یا نگرانی محدود کنید.

## 5. کمبود مواد مغذی:

مصرف بیش از حد چای شیر می‌تواند مصرف آب و سایر نوشیدنی‌های مفید را کاهش داده و به کمبود مواد مغذی ضروری منجر شود. محتوای بالای قند در بسیاری از انواع چای شیر ممکن است میل به غذاهای مغذی را کاهش دهد. در درازمدت، این امر می‌تواند به کمبود ویتامین‌ها و مواد معدنی ضروری برای سلامت بدن منجر شود.

## چگونه چای شیر را سالم‌تر بنوشیم؟

- از چای‌های با کیفیت مانند چای سیاه، سبز یا اولانگ استفاده کنید که سرشار از آنتی‌اکسیدان‌ها و خواص مفید هستند.
- به جای شیر پرچرب، از شیر کم‌چرب یا بدون چربی استفاده کنید. همچنین می‌توانید از شیرهای گیاهی مانند شیر بادام، سویا یا جو دوسر استفاده کنید.
- به جای قند، از شیرین‌کننده‌های طبیعی مانند عسل، شیره افرا یا استویا استفاده کنید.