

بهترین روش استفاده از چای سبز برای لاغری

17 آذر 1401

گفته شده است که هر ساله بیش از 80 میلیارد فنجان **چای سبز** در کشور آمریکا به مصرف می رسد و مردمان این کشور علاقه زیادی به طعم این نوشیدنی نشان داده اند. چای سبز علاوه بر اینکه به دلیل طعم منحصر به فردش مورد توجه عده زیادی قرار می گیرد. داروی بسیار خوبی برای کاهش وزن نیز شناخته شده است. چای سبز علاوه بر اینکه برای درمان چاقی مناسب است فواید بسیار زیاد دیگر مانند کاهش فشار خون، تقویت سیستم ایمنی بدن و پیشگیری از مبتلا شدن به بیماری هایی مانند پارکینسون، آلزایمر و آرتیریت روماتوئید را در بر دارد.

مزایای نوشیدن چای سبز

چای سبز علاوه بر اینکه آب را طعم دار می کند، مزایای بسیار فراوانی برای سلامتی انسان نیز دارد که با قرار دادن چای سبز خشک در آب جوش، ترکیبات زیست فعال خود را جذب می کند. برگ های چای سبز دارای خاصیت ضدالتهابی و سم زدایی هستند که با نوشیدن این چای از بدن خود در برابر رادیکال های آزاد که بدن شما را تهدید می کنند محافظت خواهید کرد.

امروزه چشمگیرترین دلیلی که مردم برای نوشیدن چای سبز بیان می کنند به دلیل بالا بردن سوخت و ساز بدن و کمک کننده به کاهش وزن است. اما باید دانست که بهترین زمان و بهترین روش استفاده از چای سبز برای لاغری و کاهش وزن چیست تا به شما کمک کند نهایت استفاده از این دمنوش گیاهی را داشته باشید.

بهترین زمان مصرف چای سبز

اکثر انسان ها روز خود را با نوشیدن چای آغاز می کنند، پس چای سبز می تواند جایگزین خوبی در این مواقع باشد و نوشیدن آن هر روز صبح عالی ست. به دلیل اینکه کافئین موجود در این چای قابل توجه بوده، شروع کردن یک روز پر انرژی را برای شما رقم می زند. **بر خلاف ویژگی ای که قهوه دارد چای حاوی آمینو اسید ال تیانین است که از هجوم کافئین به بدن شما پیشگیری می کند و باعث آن می شود که انرژی بدن شما برای چندین ساعت تامین شود.**

برای نوشیدن چای سبز در عصرها مراقب مقدار کافئین موجود در آن باشید به این دلیل که کافئین در چای سبزه های متفاوت مختلف است و چای سبزی که برگ هایش بالغ یا برشته هستند مناسب عصرانه است.

اگر شما چای سبز را فقط برای کاهش وزن می نوشید و توجهی به مزایا آن برای سلامتی ندارید باید گفته شود که بهترین زمان نوشیدن چای سبز در حدود دو فنجان برای شما قبل از انجام تمرین های ورزشی است. نوشیدن دو فنجان چای سبز قبل از انجام تمرینات ورزشی بهترین روش استفاده از چای سبز برای لاغری و کاهش وزن خواهد بود.