تمام مزایا چای در یک قاب

22 آبان 1403

در طول سال‌های سال در کشورهای آسیایی، ایران و ترکیه و بریتانیا چای اصلی ترین نوشیدنی بوده که در صبحانه، عصرانه و مهمانی‌ها و انواع مراسم سرو می‌شده است. اما این نوشیدنی دلپذیر چه از نوع سیاه، سبز و انواع دیگر آن مانند هر نوشیدنی و خوراکی دیگری، مزایا و معایبی دارد.

مزایای چای

سلامت قلب را افزایش می‌دهد: یک مقاله تحقیقاتی منتشر شده در مجله آمریکایی تغذیه بالینی نشان می‌دهد که مصرف منظم چای سبز و سیاه ممکن است به حفظ سلامت قلب کمک کند. چای سرشار از فلاونوئیدها است، یک عامل طعم دهنده که دارای خواص آنتی اکسیدانی است که باعث کاهش فشار خون و افزایش کلسترول می‌شود. این امر گردش خون یا پمپاژ بهتر خون را تسهیل می کند و موارد بیماری‌های قلبی و عروقی را کاهش می‌دهد.

عملکرد شناختی را تقویت می‌کند: چای دارای یک ماده کافئینی است که بدون ناراحتی‌هایی که افراد در زمان مصرف قهوه تجربه می‌کنند، تقویت کننده طبیعی است. کافئین موجود در چای به طور هماهنگ با اسید آمینه «ال تئانین» برای ایجاد یک حالت متمرکز و آرام کار می‌کند. تحقیقات نشان می‌دهد که این ترکیب باعث افزایش عملکرد شناختی و هوشیاری می‌شود که آن را به گزینه‌ای عالی برای تیز و هوشیار ماندن در طول روز تبدیل می‌کند.

به گوارش کمک می‌کند: چای، به ویژه دمنوش‌های گیاهی مانند چای نعناع و زنجبیل، با تسکین پوشش معده و افزایش جریان آب، به هضم غذا کمک می‌کند. یک مطالعه منتشر شده در مجله «فیتومدیسین» در سال ۲۰۱۳ نشان داد که روغن نعناع، که یک عنصر کلیدی در چای نعناع است، می‌تواند به تسکین علائم سندرم روده تحریک پذیر (IBS) از جمله نفخ و درد شکم کمک کند. اگرچه مطالعات نشان می‌دهد که چای‌هایی مانند نعناع علائم مرتبط با سوء هاضمه را کاهش می‌دهند و یک درمان محبوب برای ناراحتی معده محسوب می‌شوند.

قدرت ایمنی را افزایش می‌دهد: پلی فنول‌های موجود در انواع مختلف چای، به ویژه چای سبز، ایمنی را تقویت می‌کند. محققان در تحقیقات انجام گرفته متوجه شده‌اند که آنتی اکسیدان‌های مبارزه با رادیکال‌های آزاد موجود در چای می توانند سلول‌های ایمنی را تقویت کرده و همچنین در برابر عفونت‌ها و بیماری‌ها از جمله برخی از سرطان‌ها مقاومت کنند.

باعث آرامش و کاهش استرس می‌شود: دم کردن یک فنجان چای و نوشیدن آهسته و جرعه جرعه آن می‌تواند تاثیر آرام بخشی بر بدن و ذهن داشته باشد. دمنوش‌های گیاهی مانند بابونه برای سال‌ها مورد استفاده قرار گرفته‌اند، زیرا دارای خاصیت آرام‌بخشی ملایمی هستند. طبق تحقیقات منتشر شده در «ساینس دایرکت»، مصرف منظم چای تاثیر استرس و اضطراب را کاهش داده و ذهن را آرام می‌کند.

آرش نهاوندی