

# چای از ابتلا به سرطان پیشگیری می کند

18 اردیبهشت 1401

**مدیکال نیوز: محققان خاطرنشان کردند که برای اثبات بیشتر این اثرات مفید مصرف چای، به شواهد با کیفیت بهتری نیاز است.**

چای بعد از آب دومین نوشیدنی پرمصرف در جهان است. چهار نوع اصلی چای شامل سفید، سبز، اولانگ و سیاه است. هر چهار چای از یک گیاه به نام *Camellia sinensis* گرفته می‌شوند، اما نحوه فرآوری آنها پس از برداشت متفاوت است.

چای حاوی مجموعه وسیعی از اجزای دارای فعالیت بیولوژیکی، از جمله فلاونوئیدها، ال تیانین و کافئین است. بسیاری از اثرات مفید چای به دلیل سطوح بالای فلاونوئیدها مانند کاتچین است که دارای خواص آنتی اکسیدانی و ضد التهابی است.

تفاوت در فرآیند تولید می‌تواند بر ترکیب شیمیایی و اثرات مفید انواع مختلف چای تأثیر بگذارد. به عنوان مثال، چای سبز قبل از اینکه اکسید شود برشته می‌شود و از این رو حاوی سطوح بالاتری از کاتچین است. در مقابل، چای سیاه اجازه اکسید شدن داشته و دارای سطوح پایین‌تری از کاتچین است. در همین حال، چای سیاه حاوی مقادیر بیشتری از فلاونوئیدهای دیگر به نام تاروبیگین و تافلاوین است که دارای خواص آنتی اکسیدانی نیز هستند.

تعدادی از مطالعات مشاهده‌ای نشان می‌دهد که مصرف چای با بهبود عملکرد شناختی مرتبط است.

هر فنجان چای حاوی حدود ۳۵ تا ۶۰ میلی گرم کافئین است که ممکن است به افزایش توجه و بهبود خلق و خوی برخی افراد پس از مصرف چای کمک کند. چای همچنین حاوی تیانین است که برای افزایش توجه و کاهش اضطراب و استرس پیشنهاد شده است.

محققان فکر می‌کنند که وجود تیانین و کافئین ممکن است به طور بالقوه احساس آرامش همزمان ایجاد کند و توجه را بهبود بخشد. علاوه بر این، شواهد محدود نشان می‌دهد که مصرف تیانین و کافئین با هم ممکن است منجر به افزایش توجه بیشتر نسبت به مصرف هر یک از این مواد به تنهایی شود.

پس از بیماری‌های قلبی عروقی، سرطان دومین عامل مرگ و میر است. اصلاح فاکتورهای [سبک زندگی](#) مانند رژیم غذایی، کم تحرکی، سیگار کشیدن و چاقی می‌تواند از ۳۰ تا ۴۰ درصد همه سرطان‌ها پیشگیری کند.

شواهد پیش‌بالینی قابل قبول زیادی وجود دارد که [خواص ضدسرطانی](#) چای و عمدتاً ترکیبات بیواکتیو آن (فلاونوئیدها) را در برابر تحریک و پیشرفت شروع سرطان نشان می‌دهد.