

چای ماسالا به پیشگیری از دیابت کمک می کند

نوشیدن یک فنجان چای ماسالا در روز به حفظ سلامتی بدن و دور نگه داشتن شما از بیماری‌ها کمک می‌کند. در این مطلب با برخی از ارزش غذایی و خواص چای ماسالا آشنا می‌شوید.

سیستم ایمنی بدن را تقویت می‌کند

از دیگر خواص چای ماسالا این است که برای تقویت سیستم ایمنی بدن یک گزینه عالی محسوب می‌شود. میخک و دارچین این چای باعث افزایش قدرت بدنی می‌شوند. چای ماسالا یک خط دفاعی ایجاد می‌کند و به عفونت‌ها اجازه ورود به بدن نمی‌دهد.

خواص ضد اکسیدکننده دارد

چای سیاه موجود در چای ماسالا خواص ضد اکسیدکننده بسیار قوی دارد. میخک ماسالا به خواص خود در کاهش سطح کلسترول خون شناخته می‌شود. این موضوع باعث افزایش کلسترول خوب یا HDL می‌شود. چای ماسالا شکل‌گیری پلاک را کاهش می‌دهد که منجر به مسدودشدگی عروق می‌شود و بیماری قلبی را به دنبال دارد. ادویه‌های ماسالا به کنترل ضربان قلب و فشار خون کمک می‌کنند.

فشار خون را کنترل می‌کند

چای ماسالا می‌تواند در برطرف کردن مشکلات مربوط به فشار خون مؤثر باشد. اگر فشار خونتان دچار نوسان (بالا و پایین رفتن) می‌شود، مصرف چای ماسالا ممکن است برای شما مفید باشد. این نوشیدنی خوش‌عطر به تنظیم گردش خون در بدن کمک می‌کند و بنابراین در جلوگیری از نوسان [فشار خون](#) اثرگذار است.

از ابتلا به سرطان جلوگیری می‌کند

تحقیقات نشان می‌دهند که از دیگر خواص چای ماسالا خاصیت ضد اکسیدکننده آن است که می‌تواند در پیشگیری از ابتلا به سرطان اثرگذار باشد. [زنجیل](#)، دارچین و هل موجود در ماسالا در پیشگیری از سرطان مفید هستند. سلول‌های سرطانی زمانی شکل می‌گیرند که تعداد

سلول‌های یاغی افزایش پیدا کند و سلول‌های سالم و DNA آسیب ببینند.

سوختوساز بدن را افزایش می‌دهد

سوختوساز سریع برای این که فیت و سالم بمانید، ضروری است و نشانه درست عمل کردن اندام‌های بدن محسوب می‌شود. مهم‌تر از همه این که نشان‌دهنده این است که غذا به‌خوبی هضم می‌شود و از آن به‌طرز مؤثری در بدن استفاده می‌شود. کل فرآیند هضم را می‌توان از طریق مصرف روزانه‌ی ماسالا بهبود بخشید. ماسالا به افزایش سوختوساز بدن در مدت زمان کم کمک می‌کند.

از دیابت پیشگیری می‌کند

[دیابت](#) یکی از بیماری‌های رایج در سراسر جهان است. هر کسی ممکن است دچار این عارضه شود. بنابراین عاقلانه است که اقدامات پیشگیرانه را انجام دهید. ترکیبات چای ماسالا خطر ابتلا به دیابت را از طریق افزایش مقاومت به انسولین و پایین آوردن سطح قند خون کاهش می‌دهند.