

# چای یا قهوه؟

30 خرداد 1403

همواره یک دوئل صبحگاهی میان قهوه در مقابل چای وجود داشته است و گروهی، قهوه را برای یک بیداری پرانرژی ترجیح می‌دهند و عده دیگر چای را به عنوان یک نوشیدنی ملایم‌تر انتخاب می‌کنند.

متخصصان با تجزیه و تحلیل فواید و مضرات قهوه و چای در مورد مزایای این دو نوشیدنی صبحگاهی به مطالعه پرداخته‌اند.

تنها در تعداد محدودی از کشورهای دنیا و در راس آنها فرانسه مصرف قهوه بیشتر از مصرف چای است. خوشبختانه هر دو نوشیدنی برای سلامتی ضرری ندارند چراکه مطالعات متعدد نشان داده‌اند هر دوی این نوشیدنی‌ها در صورت مصرف به‌اندازه می‌توانند از بیماری‌های قلبی عروقی و برخی سرطان‌ها به ویژه سرطان‌های گوارشی به لطف مواد فعال خود مانند کافئین و پلی فنول‌های آنتی اکسیدانی جلوگیری کنند. با این حال هر کدام از این نوشیدنی‌ها مزایای خاص خود را دارد که کفه ترازو را بسته به نیاز فرد به نفع خود سنگین می‌کند.

## فواید خوردن قهوه اما نه به مقدار زیاد!

قهوه از شهرت بدی برخوردار است زیرا می‌تواند شما را عصبانی کند، اضطراب را افزایش دهد و یا باعث لرزش شود، اما این موارد فقط در صورت مصرف بیش از حد آن (پنج تا شش فنجان در روز) اتفاق می‌افتد و نوشیدن آن در مقادیر متوسط مفید است. به عنوان مثال، اثر انقباضی آن روی عروق به پیشگیری از میگرن کمک می‌کند.

علاوه بر این در مطالعه‌ای که در سال ۲۰۲۲ در مجله اروپایی قلب و عروق منتشر شد، نشان داده شد که نوشیدن ۲ تا ۳ فنجان قهوه در روز به طور قابل توجهی خطر ابتلا به امراض قلبی و عروقی را کاهش می‌دهد.

قهوه بدون کافئین نیز می‌تواند خطر ابتلا به دیابت نوع دو را به نصف کاهش دهد، آن هم در صورتی که به میزان چهار فنجان در روز مصرف شود. متخصصان چینی این موضوع را به خاطر عملکرد کافئیک اسید و کلروژنیک اسید مرتبط می‌دانند که از تبدیل آمیلین-هورمونی در پانکراس- به شکل سمی جلوگیری می‌کند.

## قهوه حافظه را بهبود می‌بخشد

به گزارش یورونیوز، مطالعات اپیدمیولوژیک و تجربی متعددی فواید این نوشیدنی را روی بیماری‌های آلزایمر و پارکینسون نشان می‌دهد. در سال ۲۰۲۱، یک مطالعه تأثیر کافئین را بر عملکردهای شناختی بیماران که از اشکال اولیه یا متوسط این بیماری‌های عصبی رنج می‌برند، ارزیابی کرد.

با این حال قهوه یک دارو نیست. اگرچه تمرکز را بهبود می بخشد اما برای زنان باردار و جوانان در حال رشد توصیه نمی شود زیرا چرخه اولیه خواب را مختل می کند.



### چای بنوشید به خصوص از نوع سبزش!

چای به لطف آسیاب‌هایها که مصرف کنندگان بزرگ آن هستند از اقبال خوبی برخوردار است و توانست یک انقلاب کوچک نیز در فرانسه ایجاد کند، امری که روز به روز بر نوشیدن چای سبز در فرانسه افزود.

نوشیدن چای یک عادت سالم است زیرا پلی فنول‌های موجود در آن سطح گلوکز خون را کاهش می‌دهند. طبق یک مطالعه در سال ۲۰۱۳ در کره جنوبی، نوشیدن یک یا دو فنجان چای در طول یک وعده غذایی می‌تواند وزن را کاهش دهد.

### اثر چای بر استرس

پیش‌تر در سال ۲۰۰۷، متخصصان ژاپنی نشان دادند که اثر کاهنده چای بر استرس ناشی از «تیانین» است. همچنین به دلیل این ترکیب است که چای مانند قهوه باعث افزایش سریع انرژی و هوشیاری نمی‌شود، چرا که تیانین موجود در چای اثر آرامش بخشی بر مغز دارد.

### نقش مفید فلوراید موجود در چای

از جنبه نوشیدن هم چای می‌تواند مفید باشد چون سرشار از فلوراید است و به مبارزه با پوسیدگی دندان کمک می‌کند. اما باید مراقب اثر رنگی آن بود زیرا فلوراید بیش از حد باعث ایجاد لکه‌های زرد یا قهوه‌ای روی دندان‌ها می‌شود. هر چه برگ‌های چای بیشتر بر روی گیاه آن باقی بمانند، فلوراید بیشتری در آنجا انباشته می‌شود. بنابراین ترجیح داده می‌شود که چای سیاه را خیلی ارزان خریداری نکنید، زیرا اغلب از چای‌های قدیمی تهیه می‌شوند.

### چای و جلوگیری از آرتروز

یکی دیگر از مزایای غیرمنتظره چای جلوگیری از آرتروز است. یک تیم آمریکایی نشان داد که نوشیدن

سه یا چهار فنجان چای در روز، منجر به کاهش پروتئین‌ها و آنزیم‌های آسیب‌رسان به مفاصل می‌شود. بر اساس مطالعه‌ای که در سال ۲۰۱۴ در کره جنوبی انجام شد، تزریق کاتچین‌های موجود در چای حتی باعث کاهش چشمگیر تعداد افراد مبتلا به آرتریت شد.

### طریقه مصرف چای

برای بهره‌مندی کامل از فواید چای، روش تهیه آن نقش مهمی در حفظ فوایدش دارد. باید بگذارید تا بین ۳ تا ۵ دقیقه دم بکشد تا ۸۰ درصد کافئین و ۸۵ درصد آنتی‌اکسیدان‌های آن پخش شود. در موقع مصرف چای کیسه‌ای نیز باید آن را تکان داد تا اجزای آن راحت‌تر آزاد شوند. اما باید مراقب مصرف زیاد چای بود، زیرا مصرف چای به مقدار زیاد، جذب آهن با منشاء گیاهی را توسط بدن کند می‌کند. بنابراین مصرف آن برای افراد کم‌خون و به ویژه زنان باردار در طول وعده‌های غذایی توصیه نمی‌شود.