

عوارض مصرف نوشیدن بیش از اندازه چای

25 شهریور 1401

مصرف متوسط چای برابر با کمتر از ۳ فنجان چای در روز می‌تواند برای سلامتی مفید باشد، اما نوشیدن بیش از حد آن عوارضی در پی دارد.

یکی از عوارض نوشیدن بیش از ۴ فنجان چای سیاه، کاهش جذب آهن است؛ چای منبعی غنی از دسته‌ای از ترکیبات به نام تانن است. تانن‌ها می‌توانند به آهن موجود در برخی غذاها متصل شوند و آن را برای جذب در دستگاه گوارش غیرقابل دسترس کنند. کمبود آهن یکی از شایع‌ترین کمبودهای مواد مغذی در جهان است.

تحقیقات نشان می‌دهد که تانن چای بیشتر از غذاهای حیوانی، مانع جذب آهن از منابع گیاهی می‌شوند.

همچنین برگ‌های چای به‌طور طبیعی حاوی کافئین هستند. مصرف بیش از حد کافئین از چای یا هر منبع دیگری ممکن است به احساس اضطراب، استرس و بی‌قراری کمک کند. یک فنجان متوسط (۲۴۰ میلی‌لیتر) چای بسته به نوع و روش دم کردن، حدود ۱۱ تا ۶۱ میلی‌گرم کافئین دارد. چای سیاه نسبت به انواع سبز و سفید دارای کافئین بیشتری است و هر چه بیشتر چای خود را دم کنید، محتوای کافئین آن بیشتر می‌شود؛ بنابراین از مضرات چای مانده می‌توان به کافئین زیاد آن اشاره کرد.

تحقیقات نشان می‌دهد که دوزهای کافئین کمتر از ۲۰۰ میلی‌گرم در روز بعید است که در اکثر افراد باعث اضطراب قابل توجهی شود. با این حال، برخی از افراد نسبت به سایرین نسبت به اثرات کافئین حساس‌تر هستند و ممکن است نیاز به محدود کردن بیشتر مصرف خود داشته باشند.

از سوی دیگر قرار گرفتن در معرض سطوح بالای کافئین از نوشیدنی‌هایی مانند چای در [دوران بارداری](#) ممکن است خطر عوارضی مانند سقط جنین و وزن کم نوزاد هنگام تولد را افزایش دهد. داده‌های مربوط به خطرات کافئین در دوران بارداری متفاوت است و هنوز مشخص نیست که چه میزان از آن بی‌خطر است. با این حال، تحقیقات نشان می‌دهند که اگر مصرف روزانه کافئین خود را کمتر از ۲۰۰ تا ۳۰۰ میلی‌گرم نگه دارید، خطر عوارض نسبتاً کم باقی می‌ماند.

برخی از افراد ترجیح می‌دهند به جای چای معمولی دمنوش‌های گیاهی بدون کافئین بنوشند تا در دوران بارداری در معرض کافئین قرار نگیرند. با این حال، استفاده از همه چای‌های گیاهی در دوران بارداری بی‌خطر نیست. به عنوان مثال، دمنوش‌های گیاهی حاوی کوهوش سیاه یا شیرین بیان ممکن است باعث زایمان زودرس شود و باید از مصرف آن اجتناب شود.

همچنین چای سیاه سرشار از اگزالات است، ترکیبی که به‌طور طبیعی در بسیاری از غذاها یافت می‌شود. مصرف بیش از حد آن نیز می‌تواند منجر به سنگ کلیه شود.