

چای کهنه درد معده می‌آورد

25 آذر 1404

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران گفت: برخلاف برخی دیدگاه‌های منفی رایج، چای در صورت مصرف صحیح و متناسب با مزاج افراد، نه تنها مضر نیست بلکه می‌تواند فواید متعددی برای بدن داشته باشد.

به گزارش مادران و دختران ؛ دکتر آزاده زارعی پزشک متخصص طب سنتی، عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران و رئیس سلامت‌کده‌های دانشکده طب ایرانی در گفتگو با خبرنگار مهر در رابطه با فواید و مضرات چای توضیحاتی داد و گفت: برخلاف برخی دیدگاه‌های منفی رایج، چای در صورت مصرف صحیح و متناسب با مزاج افراد، نه تنها مضر نیست بلکه می‌تواند فواید متعددی برای بدن داشته باشد. نوع چای، شیوه مصرف، زمان استفاده و میزان مصرف روزانه، نقش تعیین‌کننده‌ای در اثرات مثبت یا عوارض احتمالی این نوشیدنی پرطرفدار دارد.

وی ادامه داد: چای یکی از پرمصرف‌ترین نوشیدنی‌ها در میان ایرانیان است، اما واقعیت این است که برخلاف آنچه این روزها درباره مضرات آن گفته می‌شود، چای ذاتاً نوشیدنی مضر محسوب نمی‌شود. از نگاه علمی و بر اساس آموزه‌های طب ایرانی، میزان و نحوه مصرف چای باید با مزاج هر فرد هماهنگ باشد.

زارعی افزود: چای دارای مزاج گرم و خشک است و برخلاف تصور عمومی، «سرد» به حساب نمی‌آید. این ویژگی باعث می‌شود چای بتواند عطش را کاهش دهد، التهاب و حرارت اضافی بدن را کم کند و به دفع رطوبت‌های زائد بدن کمک کند. همچنین چای دارای ویژگی‌های خاصی است که می‌تواند بر برخی اندام‌ها اثرگذار باشد؛ از جمله ریه، به‌طوری‌که در طب ایرانی، چای به‌عنوان یک داروی گیاهی مؤثر برای سیستم تنفسی شناخته می‌شود.

این متخصص طب سنتی متذکر شد: مهم‌ترین نکته، شیوه مصرف چای است. چایی که امروزه به‌طور گسترده مصرف می‌شود، عمدتاً چای سیاه است، چای سفید به‌عنوان بهترین نوع چای معرفی شده است. چای سفید، چایی است که فرآوری نشده و بیشترین اثرات مثبت را در کنار کمترین عوارض احتمالی دارد.

زارعی تصریح کرد: زمان مصرف چای دم‌کرده نیز بسیار دارای اهمیت است و طبق آنچه در کتاب‌های طب سنتی آمده، چای باید حداکثر تا یک ساعت پس از دم‌کشیدن مصرف شود. اگر این زمان بیش از یک ساعت طول بکشد، نه تنها اثرات مفید چای کاهش می‌یابد، بلکه ممکن است عوارضی نیز ایجاد کند. از جمله این عوارض می‌توان به درد معده یا بروز برخی مشکلات گوارشی اشاره کرد.

وی در ادامه گفت: نمی‌توان به‌طور کلی چای را نوشیدنی بی‌اثر یا مضر دانست. چای دارای فواید قابل توجهی است، اما مقدار مصرف روزانه، زمان دم‌کردن و رعایت «زمان طلایی» استفاده از آن اهمیت

بالایی دارد؛ نکته‌ای که در سبک مصرف رایج کمتر مورد توجه قرار می‌گیرد. برای مثال، دم‌کردن چای در ساعات اولیه صبح و مصرف آن در طول روز، از دیدگاه طب ایرانی روش درستی محسوب نمی‌شود.

این عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران بیان کرد: نوع چای، زمان مصرف، میزان استفاده و هماهنگی با مزاج فرد، عواملی هستند که تعیین می‌کنند چای به یک نوشیدنی مفید تبدیل شود یا زمینه‌ساز بروز عوارض احتمالی باشد. رعایت این اصول می‌تواند نقش مهمی در بهره‌مندی از خواص چای و پیشگیری از مشکلات مرتبط با مصرف نادرست آن داشته باشد.

عوارض، مصلحات و افراد منع‌شده از مصرف چای

زارعی گفت: چای جایگاه ویژه‌ای در الگوی مصرف روزانه مردم کشور دارد، اما واقعیت این است که در طب ایرانی، چای به‌عنوان یک ماده دارویی شناخته می‌شود و می‌تواند برای برخی افراد عوارضی به همراه داشته باشد. به همین دلیل، کنترل مقدار مصرف چای اهمیت بالایی دارد و استفاده بیش از حد آن توصیه نمی‌شود.

وی تشریح کرد: مصرف چای باید متناسب با شرایط جسمی و مزاج هر فرد باشد. در برخی موارد، برای کاهش اثرات نامطلوب احتمالی چای، استفاده از مصلحات توصیه می‌شود. این افزودنی‌ها با هدف تعدیل خواص چای به کار می‌روند تا ویژگی‌هایی که ممکن است در برخی افراد مشکل‌ساز شود، کاهش یابد و از بروز عوارض جلوگیری شود.

این متخصص طب سنتی اذعان کرد: چای دارای مزاج گرم و خشک است. به همین دلیل، افرادی که مزاج گرم و خشک دارند، به‌ویژه جوانان و نوجوانان که به‌طور طبیعی از مزاج گرم‌تری برخوردارند، نباید در مصرف چای زیاده‌روی کنند. مصرف زیاد چای برای این گروه می‌تواند نامناسب باشد و حتی

مشکلاتی ایجاد کند.

وی اظهار داشت: یکی از نکات مهم مطرح شده، مصرف چای همراه با غذاست. بر اساس این دیدگاه، نوشیدن چای روی غذا می تواند باعث هضم سریع و از بین رفتن بخشی از مواد غذایی شود و در نتیجه، مواد مغذی به طور کامل به بدن نرسد. این موضوع به ویژه برای افرادی که نیاز بیشتری به دریافت مواد غذایی دارند، اهمیت بیشتری پیدا می کند.

زارعی افزود: برای کاهش حرارت و تعدیل مزاج چای، استفاده از مصلحات توصیه می شود. افزودن شیر به چای، که در گذشته نیز رایج بوده، یکی از گزینه های مناسب به شمار می رود. برخلاف ترکیب شیر و قهوه که در طب ایرانی نامناسب دانسته می شود و عوارض متعددی دارد، شیر چای ترکیب مطلوبی محسوب می شود و می تواند اثرات چای را متعادل کند. همچنین در برخی موارد، افزودن موادی مانند زنجبیل، دارچین یا هل به چای توصیه می شود؛ به ویژه برای افرادی که مشکلات کبدی یا گوارشی دارند.

وی ادامه داد: افرادی با مزاج گرم، از جمله بسیاری از جوانان، یا کسانی که به دلیل ابتلاء به برخی بیماری ها دچار افزایش حرارت بدن شده اند، باید در مصرف چای احتیاط کنند. برای مثال، در شرایطی مانند تب، مصرف چای توصیه نمی شود و می تواند وضعیت فرد را نامطلوب تر کند.

زارعی با اشاره به تأثیر چای پررنگ بر دستگاه گوارش متذکر شد: در طب ایرانی چای پررنگ به عنوان ماده ای با خاصیت قبض بالا شناخته می شود که می تواند معده را جمع کند. این وضعیت برای افرادی که از مشکلات گوارشی رنج می برند، ممکن است منجر به بروز یا تشدید دردهای گوارشی شود. به همین دلیل، میزان غلظت چای و شرایط جسمی مصرف کننده باید به طور هم زمان در نظر گرفته شود.

این متخصص طب سنتی خاطر نشان کرد: مصرف چای باید آگاهانه و متناسب با وضعیت سلامتی، مزاج فرد و نوع چای دم کرده باشد. توجه به پررنگ یا کم رنگ بودن چای و شرایط گوارشی افراد، نقش مهمی در پیشگیری از عوارض احتمالی و بهره مندی صحیح از این نوشیدنی پرمصرف دارد.