

مراحل دم کردن چای سبز

مصرف چای سبز به شیوه صحیح و در زمان مناسب باعث می‌شود تا بهتر بتوان از خواص این نوشیدنی مفید و اثرات آن برای سلامتی و کاهش وزن بهره برد.

نتایج پژوهش‌های متعدد نشان می‌دهد که شیوه آماده کردن چای سبز تاثیر زیادی روی میزان آنتی‌اکسیدان‌های آن دارد. همچنین دمای آب و مدت زمان دم کشیدن طعم چای را متفاوت می‌کنند. چای سبز خوب، طعم قوی دارد اما تلخ نیست و اگر آب بیش از اندازه داغ باشد یا برگ‌های چای سبز بیش از اندازه دم بکشند ممکن است که نوشیدنی‌تان طعم تلخ و نامطلوبی بگیرد. برعکس استفاده از آبی که به اندازه کافی داغ نیست نیز اجازه نمی‌دهد برگ‌ها به خوبی خیس شده و طعم خود را آزاد کنند. یادتان باشد که زمان دم کشیدن ایده‌آل به اندازه برگ‌های چای سبز بستگی دارد.

مراحل دم کردن چای سبز:

1. به مقدار مورد نیاز خود ظرف را از آب پر کنید و روی شعله بگذارید.
2. اجازه دهید آب به دمای جوش برسد.
3. ظرف آب جوش را از روی حرارت بردارید.
4. چند دقیقه صبر کنید تا دمای آب کمی کاهش پیدا کرده و به کمتر از نقطه جوش برسد.
5. به مقدار یک قاشق مرباخوری برای هر فنجان چای به آب اضافه کنید.
6. درب ظرف را گذاشته و به مدت سه تا پنج دقیقه صبر کنید تا چای دم بکشد.
7. زمان یکی از فاکتورهای مهم در دم کردن چای سبز است.

پیشنهاد: اگر می‌خواهید از حداکثر میزان قدرت آنتی‌اکسیدانی فنجان چای سبزتان استفاده کنید می‌توانید به مدت ۲ ساعت برگ‌های چای را در آب سرد خیس کنید. در این صورت طعم فوق العاده‌ای خواهید چشید و همچنین از خواص ضروری این نوشیدنی طبیعی بهره ببرید.