پر مصرف‌ترین نوشیدنی دنیا

20 آذر 1404

چای سیاه یکی از پرمصرف‌ترین نوشیدنی‌های دنیا است که علاوه بر طعم دلنشین، خواص متعددی برای سلامت و زیبایی دارد، این نوشیدنی سرشار از آنتی‌اکسیدان‌ها و ترکیبات گیاهی مفید است.

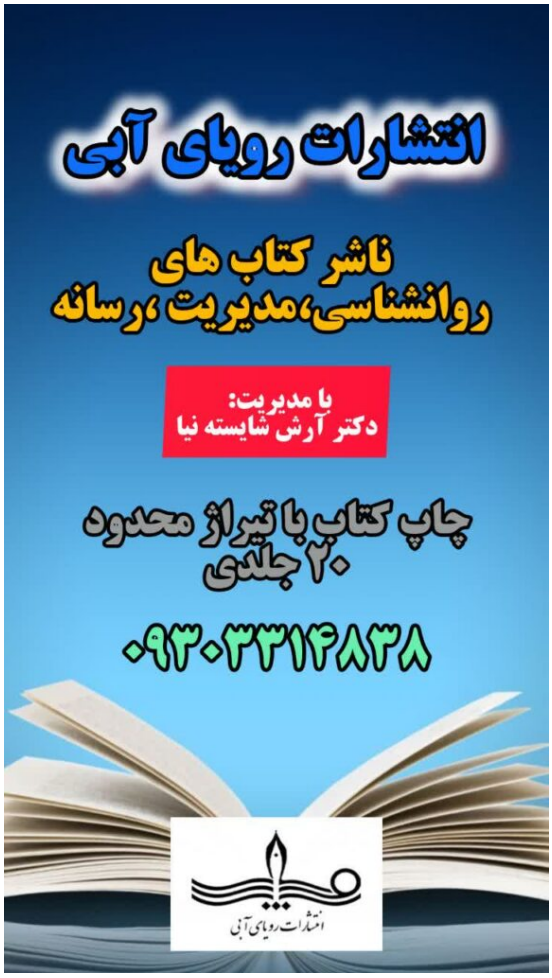
چای به انگلیسی Tea انواع مختلفی دارد و هر کدام از این انواع، فواید مخصوص به خود را دارند. برای اینکه بدانید کدام نوع چای می‌تواند برای شما بهترین باشد. یکی از نکات مهم قبل از خرید چای یا مصرف آن، توجه به مواد مغذی و ترکیبات آن است.

چای شامل ترکیباتی مانند فلاونوئیدها، کاتچین‌ها (پلی‌فنول‌ها) و مقدار بسیار اندکی از مواد معدنی مثل پتاسیم، منیزیم، مس، روی و فسفر است، اما مقادیر آنها به‌طور معمول در سطوحی است که اثر تغذیه‌ای قابل‌توجهی ندارد.

طبع چای سرد است یا گرم؟

طبع چای سیاه در طب ایرانی گرم و خشک است و افرادی که مزاج سرد و تر دارند (مکمل آن) بهترین گزینه برای مصرف انواع چای هستند. زیرا این دم‌نوش گیاهی به تعادل مزاجی بدن آنها کمک خواهد کرد. توصیه می‌شود چای را همراه با مصلح‌هایی مانند هل، دارچین یا زنجبیل مصرف کنید.

فواید و خواص چای سیاه چیست؟



چای سیاه یکی از پرمصرف‌ترین نوشیدنی‌های دنیا است که علاوه بر طعم دلنشین، خواص متعددی برای سلامت و زیبایی دارد. این نوشیدنی سرشار از آنتی‌اکسیدان‌ها و ترکیبات گیاهی مفید است که می‌تواند به بهبود سلامت پوست صورت کمک کرده و از پیری زودرس جلوگیری کند. مصرف چای سیاه حتی برای سلامت چشم‌ها مفید بوده و در ترکیب با لیمو ترش، خاصیت سم‌زدایی و تقویت سیستم ایمنی بدن را افزایش می‌دهد.

چای سیاه ایرانی به دلیل کیفیت بالا و عطر طبیعی، جایگاه ویژه‌ای دارد و گونه‌هایی مانند چای ارل گری یا کله مورچه‌ای نیز با طعم و خواص خاص خود شناخته می‌شوند. برخی مطالعات نشان می‌دهند که مصرف منظم چای سیاه ممکن است فشار خون سیستولیک و دیاستولیک را به‌طور ناچیز (حدود ۱–۲ mmHg) کاهش دهد، اما مدارک کافی برای اثبات تأثیر مستقیم در پیشگیری از بیماری‌های قلبی وجود ندارد. در مجموع، چای سیاه با تنوع و ترکیبات متفاوتش، هم برای لذت بردن روزانه و هم برای ارتقای سلامت عمومی فواید چشمگیری دارد.

خواص چای سیاه ایرانی

چای سیاه ایرانی به دلیل تازگی برگ و فرآوری کم‌افزوده، طعم طبیعی و خوش‌عطر دارد. در عین حال خواص چای ایرانی از نظر کلی با سایر چای‌های سیاه مشابه است: کمک به هوشیاری، آبرسانی روزانه و تأمین ترکیبات گیاهی مفید. اگر به کیفیت چای اهمیت می‌دهید، دم‌کردن استاندارد، آبِ سالم و نگهداری خشک و دور از نور را رعایت کنید. نوشیدن بدون قند، بهترین راه استفاده سالم از خواص

چای ایرانی است.

فواید چای بدون قند

چایِ بدون قند بهترین شکل مصرف چای است چون کالری و قند افزوده وارد بدن نمی‌کند. حذف قند باعث می‌شود از خواص چای بهره ببرید ولی خطر پوسیدگی دندان و افزایش وزن را بالا نبرید. به مرور، ذائقه به مزه‌ی واقعی چای عادت می‌کند و نیاز به شیرینی کمتر می‌شود. این تغییر کوچک، اثر بزرگی روی سلامت دهان و متابولیسم دارد.

مضرات چای سیاه چیست؟

مصرف هر ماده‌ای بیش از اندازه، می‌تواند برای شما عوارضی داشته‌باشد. چای هم از این قاعده مستثنی نیست. یکی از عوارض چای سیاه در کودکان و بزرگسالان، شب ادراری است. عوارض چای سیاه بیشتر به میزان و شیوهٔ مصرف مربوط است. نوشیدن زیاد می‌تواند جذب آهنِ را کم کند و در درازمدت به افت ذخایر آهن بینجامد. کافئین ممکن است رفلاکس و سوزش سرِدل را در افراد مستعد بدتر کند. اگزالات چای در مصرف‌های بالا می‌تواند ریسک سنگ کلیه را بالا ببرد.

چای سیاه می‌تواند در برخی افراد علائم رفلاکس (GERD) را تشدید کند. کافئین با کاهش فشار اسفنکتر تحتانی مری، برگشت اسید را آسان‌تر می‌کند. هرچه فنجان‌ها پشت‌سرهم و چای غلیظ‌تر باشد، احتمال سوزش و ترش‌کردن بیشتر می‌شود. اگر رفلاکس دارید، چای را رقیق‌تر و با فاصله از وعده‌ها بنوشید. مشاهدهٔ علائم شبانه نشانهٔ زیاده‌روی یا حساسیت فردی است. در صورت تداوم علائم، کاهش کافئین یا تغییر عادت دم‌کردن مفید است.

مضرات چای کیسه‌ای

بعضی کیسه‌چای‌های نایلونی در آب داغ بیلیون‌ها نانوذرهٔ پلاستیک آزاد می‌کنند. پیامد بلندمدت انسانی در این مورد هنوز مشخص نیست، اما اصل احتیاط توصیه می‌شود. راه ایمن، استفاده از کیسه‌چای‌های کاغذیِ بدون اتصالات پلاستیکی یا برگِ‌چای است. همچنین بهتر است آب جوش را مستقیم روی کیسه‌های پلاستیکی نریزید.

مضرات چای مانده در فلاسک

چای مانده اگر ساعت‌ها در بازه ۴۰–۶۰ درجه سانتی گراد بماند، زمینه رشد باکتری‌ها را فراهم می‌کند. قاعده ایمنی USDA می‌گوید خوراکی‌های پخته را بیش از حدود ۲ ساعت در دمای اتاق رها نکنید. آلودگی‌های میکروبی در چای خشک شایع نیست اما بقای سالمونلا در برخی شرایط نشان داده شده است. بهترین کار، مصرف آن به شکل تازه است.

عوارض چای داغ چیست؟

نوشیدن چای خیلی داغ (بیش از ~۶۵° سانتی گراد) خطر سرطان مری را بیشتر می‌کند. ساده‌ترین راهکار، صبر کردن ۵–۸ دقیقه بعد از دم‌آوری و نوشیدن آرام آرام است. افزودن کمی آب خنک یا شیر هم دما را پایین می‌آورد. البته کودکان و سالمندان به داغ بودن چای حساس‌ترند و بیشتر باید به این نکته توجه کنند.

مضرات چای داغ برای معده

چایِ خیلی داغ می‌تواند مخاط دهان، حلق و مری را اذیت کند و در افراد حساس، رفلاکس را بدتر کند. ترکیب گرمای زیاد و کافئین برای معده خوشایند نیست. اگر سوزش معده دارید، اجازه دهید چای سرد شود و از فنجان‌های خیلی داغ پرهیز کنید.

چای با تأمین آب روزانه، بالا بردن تمرکز کوتاه‌مدت و داشتن ترکیبات گیاهی مفید، می‌تواند بخشی از یک سبک زندگی سالم باشد. بهترین بهره از خواص چای زمانی است که بدون قند نوشیده شود تا کالری و آسیب دندانی بالا نرود.

عوارض چای بیشتر در مصرف افراطی یا نوشیدن خیلی داغ بروز می‌کند و شامل تشدید رفلاکس معده، کاهش جذب آهن گیاهی، بی‌خوابی و در افراد مستعد افزایش خطر سنگ کلیه است. بنابراین رعایت اعتدال، پرهیز از نوشیدن چای داغ و فاصله دادن از غذاهای آهن‌دار مهم است.