

# چای یا قهوه؟

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 به اندازه 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 بیمارانی که از اشکال اولیه یا متوسط  $\beta$  این بیماری‌های عصبی رنج می‌برند، ارزیابی کرد.

با این حال قهوه یک دارو نیست. اگرچه تمرکز را بهبود می‌بخشد اما برای زنان باردار و جوانان در حال رشد توصیه نمی‌شود زیرا چرخه اولیه خواب را مختل می‌کند.



چای  
ی  
بند  
وش  
ید  
به  
خم  
وص  
از  
نو  
ع  
سب  
زش  
!

چای به لطف آسیای‌ها 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 نمی شود، چرا که تیائین موجود در چای اثر آرامش بخشی بر مغز دارد.

### نقش مفید فلورااید موجود در چای

از جنبه نوشیدن هم چای می تواند مفید باشد چون سرشار از فلورااید است و به مبارزه با پوسیدگی دندان کمک می کند. اما باید مراقب اثر رنگی آن بود زیرا فلورااید بیش از حد باعث ایجاد لکه های زرد یا قهوه ای روی دندان ها می شود. هر چه برگ های چای بیشتر بر روی گیاه آن باقی بمانند، فلورااید بیشتری در آنجا انباشته می شود. بنابراین ترجیح داده می شود که چای سیاه را خیلی ارزان خریداری نکنید، زیرا اغلب از چای های قدیمی تهیه می شوند.

### 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 پروتئین ها و آنزیم های آسیب رسان به مفاصل می شود. بر اساس مطالعه ای که در سال ۲۰۱۴ در کره جنوبی انجام شد، تزریق کاتچین های موجود در چای حتی باعث کاهش چشمگیر تعداد افراد مبتلا به آرتروز شد.

### طریقه مصرف چای

برای بهره مندی 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 آنتی اکسیدان های آن پخش شود. در موقع مصرف چای کیسه ای نیز باید آن را تکان داد تا اجزای آن راحت تر آزاد شوند. اما باید مراقب مصرف زیاد چای بود، زیرا مصرف چای به مقدار زیاد، جذب آهن با منشاء گیاهی را توسط بدن کند می کند. بنابراین مصرف آن برای افراد کم خون و به ویژه زنان باردار در طول وعده های غذایی توصیه نمی شود.