

چرا نوشیدن چای پررنگ مضر است؟

20 دی 1401

عضو هیئت علمی دانشکده علوم تغذیه دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی با اشاره به مضرات مصرف چای پررنگ، گفت: نوشیدن چای پررنگ در شب منجر به بی‌قراری و بی‌خوابی می‌شود.

سمیرا ربیعی با بیان این که چای حاوی میزان بالای کافئین است، اظهار کرد: هرچه چای مصرفی پررنگ‌تر یا به اصطلاح غلیظ‌تر باشد، میزان کافئین دریافتی بیشتر می‌شود.

وی افزود: کافئین، یک ماده شیمیایی خوراکی است که در دو فرم طبیعی و سنتتیک (مصنوعی) یافت می‌شود. فرم طبیعی کافئین در بسیاری از گیاهان از جمله قهوه، دانه‌های کاکائو و برگ‌های چای وجود دارد و فرم مصنوعی آن در نوشیدنی‌ها و نوشابه‌های انرژی‌زا یافت می‌شود.

استادیار علوم تغذیه با اشاره به اثرات کافئین بر بدن گفت: کافئین، مُدر یا ادرارآور است، بنابراین نوشیدن چای پررنگ، باعث اتلاف آب بدن شده و فرد را با مشکل یبوست مواجه می‌کند.

ربیعی کافئین را موجب [افزایش ضربان قلب](#) و [فشار خون](#) برشمرد و خاطرنشان کرد: نوشیدن چای پررنگ باعث سوزش در ناحیه قفسه سینه و قلب فرد می‌شود.

این متخصص علوم تغذیه با بیان این که کافئین با جذب آهن غذا تداخل دارد، گفت: چای مصرفی هرچه پررنگ‌تر باشد، شدت این تداخل بیشتر می‌شود.

ربیعی توصیه کرد افرادی که مبتلا به کم‌خونی ناشی از فقر آهن، نوشیدن چای پررنگ را ترک کرده و یا مصرف آن را به حداقل یک ساعت قبل یا بعد از غذای حاوی منابع آهن موکول کنند.

وی یادآور شد: کافئین سطح هوشیاری را بالا می‌برد. شاید در ظاهر، این عملکرد کافئین مطلوب به نظر برسد ولی در واقع، نوشیدن چای پررنگ در شب به خصوص ساعات پایانی شب، منجر به بی‌قراری و بی‌خوابی شده و در درازمدت نیز سطح اضطراب را افزایش می‌دهد.

موارد منع مصرف چای پررنگ

این استادیار انسیتو تغذیه تاکید کرد: افراد دارای سابقه مشکلات قلبی، افراد باردار، مبتلایان به ریفلاکس (سوزش سردل، ترش کردن) و زخم معده و افراد مبتلا به سنگ‌های کلیوی باید از نوشیدن چای پررنگ خودداری کرده و یا مصرف آن را محدود کنند.