



چای سبز را چه زمان بنوشیم؟

یک متخصص تغذیه گفت: بهترین زمان خوردن چای سبز، یک ساعت پس از صرف صبحانه است.

به گزارش پایگاه خبری صنعت غذا و کشاورزی، شریف عزمی رزق الله، مشاور تغذیه درمانی در کمیته پزشکی وزارت جوانان و ورزش مصر درباره فواید نوشیدن چای سبز که در رأس آن کاهش وزن قرار دارد، توضیح داد و گفت: این نوشیدنی، چربی سوز است زیرا دارای موادی است که روند سوخت و ساز بدن و آنتی اکسیدانها را تسریع می‌کند.

این کارشناس تغذیه افزود: چای سبز حاوی کافئین و کاتچین (نوعی آنتی اکسیدان طبیعی) است. پژوهشها نشان داده، این دو ترکیب، به روند متابولیسم کمک می‌کنند؛ همچنانکه در روند تجزیه چربیها و از بین بردن آنها مؤثر بوده و انرژی مورد نیاز بدن را تأمین می‌کند.

او ادامه داد: بهترین زمان خوردن چای سبز، یک ساعت پس از صرف صبحانه است البته نباید پس از غذا بلافاصله خورده شود. همچنین بهتر است نیم ساعت قبل از انجام ورزش، چای سبز میل شود (و نه بعد از آن). دقت کنید، هنگامی که می‌خواهیم بلافاصله بخوابیم، چای سبز

ننوشیم .

این پزشک مصری در خصوص نوشیدن فراوان چای سبز هشدار داد و گفت: نوشیدن چای سبز نباید حداکثر از سه فنجان در روز بیشتر شود.

او یادآوری کرد: می‌توان چای سبز را بصورت سرد نیز نوشید. سرد و یا گرم بودن چای سبز، خواص آن را تحت تأثیر قرار نمی‌دهد؛ بلکه آنچه مهم است، پایبندی به زمان صحیح نوشیدن آن است.

سرویس خبری: علمی و تغذیه و سلامت