

خطر چای سیاه را به جان بخریم؟



متخصص و مدرس طب ایرانی گفت: مصرف هرگونه مواد خوراکی اگر به اندازه کافی و معقول باشد نه تنها خطری برای بدن ندارد بلکه مفید نیز است، اما چنانچه همین ماده خوراکی بیشتر از حد معمول و نادرست مصرف شود، مضرات بسیاری برای بدن در پی دارد، چای سیاه نیز از این قاعده مستثنی نیست.

به گزارش پایگاه خبری صنعت غذا و کشاورزی (اگرو فود نیوز)، به نقل از ایسنا؛ مریم نوابزاده اظهار کرد: بررسی‌ها نشان داده است که چای می‌تواند برای سلامتی مفید باشد و گاهی نیز تصورات نادرستی درباره این نوشیدنی مطرح می‌شود که آگاهی رسانی لازم است.

وی افزود: برخی متخصصان معتقدند چای برای سلامتی دهان و دندان مفید است این در حالی است که برخی نیز عنوان می‌کنند که مصرف زیاد چای سیاه موجب سیاه شدن دندان‌ها می‌شود.

این متخصص طب ایرانی بیان کرد: برخی از متخصصان می‌گویند که مصرف چای موجب بروز کم‌خونی می‌شود و برخی‌ها نیز معتقد هستند که مصرف چای موجب کم‌خونی می‌شود؛ بسیاری از متخصصان معتقدند که مصرف معمولی چای ضرر ندارد ولی برخی از متخصصان تغذیه معتقدند که اگر بیش از پنج لیوان چای در روز مصرف شود مشکل‌زا است.

نوشیدن چای چه موقع خطرناک است؟

نوابزاده بیان کرد: برخی‌ها می‌گویند مصرف چای سرطان‌زا است، اما متخصصانی نیز می‌گویند که چای سرشار از آنتی اکسیدان است و از سرطان پیشگیری می‌کند؛ مصرف هرگونه مواد خوراکی اگر به اندازه کافی و معقول باشد نه تنها خطری برای بدن ندارد بلکه مفید نیز است، اما چنانچه همین ماده خوراکی بیشتر از حد معمول و نادرست مصرف شود، مضرات بسیاری برای بدن در پی دارد، چای سیاه نیز از این قاعده مستثنی نیست و مصرف بیش از حد آن آسیب‌های فراوانی به بدن وارد می‌کند.

وی افزود: اولین نقطه در بدن که مورد آسیب مصرف بیش از حد چای قرار می‌گیرد، مینای دندان است که به عنوان یکی از عوامل مهم در تیره شدن و پوسیدگی دندان به شمار می‌رود.

نوابزاده بیان کرد: در چای سیاه ماده‌ای به نام تئین وجود دارد که موجب افزایش ضربان قلب می‌شود و مصرف بیش از حد آن برای افرادی که ضربان قلب آنها بیشتر از ۸۰ است، توصیه نمی‌شود؛ به دلیل وجود همین ماده در چای و در صورت مصرف بیش از حد، موجب تهییج اعصاب و بروز عصبانیت شده و در برخی بانوان موجب بروز اضطراب می‌شود.

وی افزود: باید دانست مانند هر گیاه دیگری، چای نیز اگر به‌جا و درست استفاده نشود، می‌تواند موجب بروز عوارضی شود که از جمله احساس ترشی در دهان، سردرد، دامن‌زدن به گرمی و خشکی بدن در برخی افراد، بی‌خوابی و... را می‌توان ذکر کرد.

وی ادامه داد: چای یک منبع طبیعی از کافئین، تیوفیلین، تیانین و آنتی اکسیدان‌ها است، اما تقریباً بدون چربی، کربوهیدرات‌ها، یا پروتئین آن دارای طعمی مطلوب است که کمی تلخ و گس است.

این متخصص طب ایرانی تصریح کرد: چای مزاج گرم و خشک دارد و مدر است و رطوبات بدنی را کاهش می‌دهد، این خواص در چای سبز قوی‌تر است، برای مزاج‌های رطوبی یا مناطق بخصوص سرد و تر مناسب‌تر است در مناطق خشک باید کمتر و کم رنگ مصرف شود، چای معین هضم است و بعد غذا به هضم غذا کمک می‌کند، هر چند اغزالات موجود در چای با جذب آهن و برخی ریز مغذی‌ها داخل دارد ولی در مجموع با معده پر ضررش کمتر است، مگر اینکه با فاصله کم بعد مصرف آن غذا مصرف شود در این حالت برانگیزنده اشتها نیز است.

سرویس خبری: تغذیه و سلامت

