۱۰ فایده مصرف چای سبز

چای سبز یکی از سالم ترین نوشیدنی های روی کره زمین است. این چای مملو از آنتی اکسیدان هایی است که فواید سلامتی زیادی از بهبود عملکرد مغز گرفته تا کاهش چربی،محافظت در برابر سرطان و کاهش خطر بیماری قلبی دارد.

به گزارش پایگاه خبری صنعت غذا و کشاورزی(اگروفودنیوز)، به نقل از ایرنا؛ چای سبز چیزی فراتر از یک نوشیدنی آبرسان است. در این گزارش به ۱۰ فایده سلامتی چای سبز اشاره شده است.

۱. حاوی ترکیبات زیست فعال سالم است

گیاه چای سبز حاوی طیف وسیعی از ترکیبات سالم است که آن را به نوشیدنی نهایی تبدیل می کند.چای سرشار از پلی فنول ها است که ترکیبات طبیعی هستند و دارای فواید سلامتی مانند کاهش التهاب و کمک به مبارزه با سرطان هستند.

چای سبز حاوی کاتچینی به نام اپی گالوکاتچین-۳-گالات (EGCG) است. کاتچین ها آنتی اکسیدان های طبیعی هستند که به جلوگیری از آسیب سلولی کمک می کنند و فواید دیگری را ارائه می دهند.

این مواد می توانند تشکیل رادیکال های آزاد را در بدن کاهش دهند و از سلول ها و مولکول ها در برابر آسیب محافظت کنند. این رادیکال های آزاد در پیری و بسیاری از انواع بیماری ها نقش دارند.

EGCG یکی از قوی ترین ترکیبات موجود در چای سبز است. تحقیقات توانایی آن را برای کمک به درمان بیماری های مختلف آزمایش کرده است. به نظر می رسد این ماده یکی از ترکیبات اصلی است که به چای سبز خواص دارویی می دهد .

چای سبز همچنین دارای مقادیر کمی از مواد معدنی است که می تواند برای سلامتی مفید باشد.

۲. موجب تقویت عملکرد مغز می شود

چای سبز بیش از اینکه شما را هوشیار نگه دارد، ممکن است به تقویت عملکرد مغز نیز کمک کند.ماده اصلی فعال کافئین است که یک محرک شناخته شده است. چای سبز به اندازه قهوه حاوی کافئین نیست، اما به اندازه کافی کافئین برای ایجاد واکنش بدون ایجاد اثرات عصبی مرتبط با مصرف بیش از حد آن برخوردار است.

کافئین با مسدود کردن یک انتقال دهنده عصبی بازدارنده به نام آدنوزین بر مغز تأثیر می گذارد. به این ترتیب، شلیک نورون ها و غلظت انتقال دهنده های عصبی مانند دوپامین و نوراپی نفرین را افزایش می دهد.

تحقیقات به طور مداوم نشان داده است که کافئین می تواند جنبه های مختلف عملکرد مغز، از جمله خلق و خو، هوشیاری، زمان واکنش و حافظه را بهبود بخشد.با این حال، کافئین تنها ترکیب تقویت کننده مغز در چای سبز نیست. چای سبز همچنین حاوی اسید آمینه L-theanine است که می تواند از سد خونی مغزی عبور کند.

L-theanine فعالیت انتقال دهنده عصبی مهار کننده GABA را افزایش می دهد که اثرات ضد اضطرابی دارد. همچنین دوپامین و تولید امواج آلفا را در مغز افزایش می دهد.

مطالعات نشان می دهد که کافئین و L-theanine می توانند اثرات هم افزایی داشته باشند. این بدان معنی است که ترکیب این دو می تواند اثرات بسیار قدرتمندی در بهبود عملکرد مغز داشته باشد.

۳. چربی سوزی را افزایش می دهد

اگر به لیست مواد تشکیل دهنده هر مکمل چربی سوزی نگاه کنید، به احتمال زیاد چای سبز در آن وجود خواهد داشت.این به این دلیل است که طبق تحقیقات، چای سبز می تواند چربی سوزی را افزایش داده و

سرعت متابولیسم را افزایش دهد .

در یک مطالعه که شامل ۱۰ مرد سالم بود، مصرف عصاره چای سبز تعداد کالری سوزانده شده را تا ۴ درصد افزایش داد. در مطالعه دیگری که شامل ۱۲ مرد سالم بود، عصاره چای سبز در مقایسه با افرادی که دارونما مصرف می کردند، اکسیداسیون چربی را ۱۷ درصد افزایش داد.

با این حال، برخی از مطالعات روی چای سبز هیچ افزایشی در متابولیسم نشان نمی‌دهند، بنابراین اثرات ممکن است به فرد و نحوه تنظیم این مطالعه بستگی داشته باشد.

کافئین همچنین ممکن است با بسیج اسیدهای چرب از بافت چربی و در دسترس قرار دادن آنها برای استفاده به عنوان انرژی، عملکرد فیزیکی را بهبود بخشد.دو مطالعه مروری جداگانه گزارش کردند که کافئین ممکن است عملکرد فیزیکی را تقریباً ۱۱-۱۲٪ افزایش دهد.

۴. منبع عالی آنتی اکسیدان های قوی است

چای سبز منبع عالی آنتی اکسیدان های قوی است.آنتی اکسیدان ها خطر ابتلا به برخی سرطان ها را کاهش می دهند.سرطان به دلیل رشد کنترل نشده سلول ها ایجاد می شود. این موضوع یکی از علل اصلی مرگ و میر در جهان است.

تحقیقات نشان داده است که آسیب اکسیداتیو می تواند منجر به التهاب مزمن شود که می تواند منجر به ابتلا به بیماری های مزمن از جمله سرطان شود. آنتی اکسیدان ها می توانند به محافظت در برابر آسیب اکسیداتیو کمک کنند.

تحقیقات ترکیبات چای سبز را با کاهش خطر ابتلا به سرطان مرتبط کرده است.

۵. از مغز در برابر پیری محافظت کند

چای سبز نه تنها می تواند عملکرد مغز را در کوتاه مدت بهبود بخشد، بلکه ممکن است با افزایش سن از مغز شما نیز محافظت کند. بیماری آلزایمر یک بیماری شایع عصبی و شایع ترین علت زوال عقل در افراد مسن است .

بیماری پارکینسون یکی دیگر از بیماری های رایج تخریب کننده عصبی است و شامل مرگ نورون های تولید کننده دوپامین در مغز می شود.چند

مطالعه نشان می‌دهد که ترکیبات کاتچین موجود در چای سبز می‌تواند اثرات محافظتی مختلفی بر روی سلول‌های عصبی در لوله‌های آزمایش و مدل‌های حیوانی داشته باشد و احتمالاً خطر ابتلا به زوال عقل را کاهش دهد .

۶. بوی بد دهان را کاهش می دهد

کاتچین موجود در چای سبز برای سلامت دهان و دندان نیز فوایدی دارد. مطالعات نشان می دهد که کاتچین ها می توانند رشد باکتری ها را سرکوب کنند و به طور بالقوه خطر عفونت را کاهش دهند.

کاتچین موجود در چای سبز ممکن است از رشد باکتری ها در دهان جلوگیری کرده و خطر بوی بد دهان را کاهش می دهد.

۷. به پیشگیری از دیابت نوع ۲ کمک می کند

نرخ دیابت نوع ۲ در دهه های اخیر در حال افزایش است.دیابت نوع ۲ شامل افزایش سطح قند خون است که ممکن است به دلیل مقاومت به انسولین یا ناتوانی در تولید انسولین ایجاد شود.

مطالعات نشان می دهد که چای سبز ممکن است حساسیت به انسولین را بهبود بخشد و سطح قند خون را کاهش دهد . یک مطالعه بر روی افراد ژاپنی نشان داد افرادی که بیشتر چای سبز می‌نوشیدند تقریباً ۴۲ درصد کمتر در معرض خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ بودند .

۸. به پیشگیری از بیماری های قلبی عروقی کمک می کند

بیماری های قلبی عروقی، از جمله بیماری قلبی و سکته مغزی، علت اصلی مرگ و میر در سراسر جهان هستند.مطالعات نشان می دهد که چای سبز ممکن است برخی از عوامل خطر اصلی این بیماری ها را بهبود بخشد، که شامل بهبود کلسترول تام و کلسترول LDL (کلسترول بد) است .

چای سبز همچنین ظرفیت آنتی اکسیدانی خون را افزایش می دهد، که از ذرات LDL در برابر اکسیداسیون محافظت می کند، که بخشی از مسیر به سمت بیماری قلبی است .با توجه به اثرات مفید چای سبز بر عوامل خطرساز ابتلا به بیماری قلبی عروقی، ممکن است تعجب آور نباشد که افرادی که چای سبز می نوشند تا ۳۱ درصد کمتر در معرض خطر مرگ ناشی از بیماری قلبی عروقی قرار دارند.

۹. کمک به کاهش وزن

با توجه به اینکه چای سبز می تواند در کوتاه مدت متابولیسم بدن را افزایش دهد، منطقی است که می تواند به کاهش وزن کمک کند.چند مطالعه نشان می دهد که چای سبز ممکن است به کاهش چربی بدن، به ویژه در ناحیه شکم کمک کند .

یکی از این مطالعات یک مطالعه تصادفی کنترل شده ۱۲ هفته ای شامل ۲۴۰ فرد مبتلا به چاقی بود.در این مطالعه، افرادی که در گروه چای سبز بودند کاهش قابل توجهی در درصد چربی بدن، وزن بدن، دور کمر و چربی شکم در مقایسه با گروه کنترل داشتند .

۱۰. افزایش طول عمر

با توجه به اینکه برخی از ترکیبات موجود در چای سبز ممکن است به محافظت در برابر سرطان و بیماری قلبی کمک کند، منطقی است که به شما کمک کند عمر طولانی تری داشته باشید.

در یک مطالعه، محققان ۴۰ هزار و ۵۳۰ بزرگسال ژاپنی را طی ۱۱ سال مطالعه کردند. افرادی که بیشترین میزان چای سبز – ۵ فنجان یا بیشتر را در روز – می‌نوشیدند، به میزان قابل توجهی کمتر در معرض مرگ ناشی از بیماری مختلف در طول دوره مطالعه قرار داشت.

سرویس خبری: تغذیه و سلامت

منبع: ایرنا