

خواص اعجاب آور چای سبز

گروه سلامت و طبیعت

نویسنده / مولف: فاطمه مهردادیان

سمت نویسنده / مولف: دبیر گروه تشکلهای و مجلس

خواص اعجاب آور چای سبز

مصرف چای سبز در تعداد انگشت شماری از خانواده ها رایج است اما این اطمینان وجود دارد که افراد با آگاهی از فواید این چای بیشتر به سمت مصرف این نوشیدنی باارزش جذب می شوند. اخیرا از فواید بسیار چای سبز صحبت‌های زیادی می شود و حتی چای را بهترین نوشیدنی پس از آب می دانند. هم چای سیاه و هم چای سبز دارای رنگدانه‌هایی هستند که اثر کاهش ابتلا به سرطانهای مختلف در آنها دیده شده است. زمانی که چای با غلظتی مناسب دم بکشند، تنها محتوی نیمی از کافئین یک فنجان قهوه است. با این حال چای بدون کافئین هم وجود دارد.

مردم چین از دیرباز چای سبز را به عنوان یک نوشیدنی دارویی مصرف کرده و می کنند و به دلیل اهمیت ویژه این گیاه، اصول خاصی نیز برای تهیه آن دارند. به تازگی علاوه بر مردم چین، چای سبز در بسیاری از کشورهای جهان طرفداران فراوانی یافته است. دلیل اصلی این استقبال، آشنایی مردم دیگر کشورها با خواص درمانی این نوع نوشیدنی است. هرچند در مواردی توصیه و پیشنهاد مردم به یکدیگر عامل اصلی مصرف برخی مواد غذایی یا نوشیدنیها است اما در مورد چای سبز علاوه بر توصیه دهان به دهان، پژوهشگران نیز خواص دارویی آن را تایید کرده اند. نوشیدن روزانه سه تا چهار فنجان چای سبز مانع از ابتلا به بسیاری از بیماریها می شود. پژوهشگران ۲۵ مورد را به عنوان دلایل اصلی مصرف چای سبز می دانند.

گیاه چای در آب و هوای گرم رشد می کند. برای تولید چای معمولا برگهای کوچکتر و جوانتر انتخاب می شوند. در مجموع سه نوع چای وجود دارد: چای سیاه، چای سبز و چای اولانگ (نوعی چای چینی). مزیت چای سبز بر چایهای دیگر این است که کمتر تحت تاثیر فرآیند قرار گرفته و ترکیبات موجود در آن پایدار باقی مانده است. چای سبز به عنوان یک ترکیب ضدسرطان و آنتی اکسیدان شناخته شده است. تحقیقات نشان می دهد که نوشیدن مرتب چای سبز می تواند در پیشگیری و درمان بیماریهای لاعلاجی مثل سرطان بسیار موثر باشد.

بسیاری از خواص چای سبز مربوط به ماده ای به نام کاتچین است که فعالیت آنتی اکسیدانی آن بسیار بالا بوده و نسبت به آنتی اکسیدانهای معروفی چون ویتامینهای C و E بسیار قویتر عمل می کند. نوشیدن چای سبز می تواند احتمال ابتلا به بیماریهای مختلف را کاهش دهد؛ از بیماریهای ساده باکتریایی گرفته تا بیماریهای مزمنی چون بیماریهای قلبی، سکت، سرطان، مشکلات دهانی دندانی، و استئوپروز. گیاه چای گل بزرگی است که دارای برگهای همیشه سبز است و همانطور که اشاره شد، چای سبز بومی کشور چین است و در آن کشور بیش از پنج هزار سال مورد مصرف بوده است. امروزه چای در تمامی نقاط آسیا و بخشهایی از خاورمیانه و آفریقا نیز کشت می شود. چای سیاه تخمیر داده می شود و به اندازه چای سبز سالم نیست. چای سبز تخمیر داده نمی شود و چای اولانگ نیمه تخمیر شده است.

مروری بر خواص چای سبز:

## پیشگیری و درمان سرطان:

چای سبز حاوی ترکیباتی بنام کاتچین، فیتوکمیکال و پولیفنول است که این ترکیبها نوعی آنتی اکسیدان (Antioxidant) محسوب می شوند. آنتی اکسیدان قابلیت مبارزه با سلولهای سرطانی را داراست. این ترکیب می تواند از رشد سلولها و تومورهای سرطانی جلوگیری کند. میزان شیوع سرطانهایی چون پستان، کولون، پوست، پانکراس و معده در بین افرادی که چای سبز می نوشند بسیار کمتر است. تحقیقات به عمل آمده نشان می دهد که افرادی که روزانه چای سبز می نوشند خطر ابتلا به سرطان خود را تا حد بسیار زیادی کاهش می دهند.

همچنین اشخاص مبتلا به سرطانهایی نظیر سرطان خون، ریه، معده، سینه و روده که چای سبز می نوشند در درمان بیماری خود کمک عمده ای می کنند. محققین نوشیدن چای سبز را عاملی برای جلوگیری از ابتلا به سرطان می دانند چراکه میزان آنتی اکسیدانهای موجود در آن ۱۰۰ برابر تاثیرگذارتر از ویتامین C و ۲۵ برابر تاثیرگذارتر از ویتامین E است. توجه کنیم که ویتامین C و E به عنوان دو آنتی اکسیدان مهم مطرح هستند. به این ترتیب با نوشیدن چای سبز و دریافت آنتی اکسیدان، بدن در مقابل ابتلا به سرطان مصون می شود. تحقیقات نشان می دهد که در کشورهایی که مردم هر روز چای سبز مصرف می کنند موارد سرطان کمتر بوده است، هرچند بین این دو هیچ رابطه علت و معلولی تایید نشده است. اما چای سیاه فاقد چنین خاصیتی است. حتی اگر به مقدار زیاد چای سیاه مصرف کنید، احتمال ابتلا به سرطان روده، کیسه صفرا و مخاط رحم را افزایش می دهید. به افراد سرطانی نوشیدن دو یا سه فنجان چای سبز در روز پیشنهاد می شود. در ژاپن با وجود بالاترین آمار در استعمال سیگار، کمترین مقدار سرطان ریه در آنها مشاهده شده است. مطالعات حاکی از آن است که مصرف بیشتر چای سبز با کاهش بروز سرطان سینه ارتباط دارد.

## جلوگیری از بیماریهای قلبی عروقی:

یکی از عوامل اصلی امراض و حمله های قلبی، وجود کلسترول بالا در خون انسان است. چای سبز علاوه بر ویتامینهای A و C خود، باعث کاهش کلسترول در خون نیز می شود که این موضوع خطر حمله قلبی و امراضی از این دست را پایین می آورد. همچنین مصرف چای سبز می تواند از بروز بیماریهای قلبی عروقی جلوگیری کند. مصرف روزانه پنج فنجان چای سبز یا بیشتر می تواند تا ۶۱ درصد از بروز بیماریهای قلبی بکاهد. وجود رادیکالهای آزاد در سرخرگ می تواند منجر به بروز بیماریهای قلبی عروقی شود. در حالی که کاتچین موجود در چای سبز قادر است از پوشش درونی سرخرگ در برابر رادیکالهای آزاد محافظت کرده و به این وسیله از بروز بیماریهای قلبی جلوگیری کند. در ژاپن با وجود اینکه استعمال سیگار بسیار رایج و معمول است اما کمترین آمار بیماریهای قلبی در آنها گزارش شده است. عده ای دلیل این کاهش را مصرف زیاد چای سبز می دانند. همچنین از آنجاییکه چای سبز موجب کاهش کلسترول بد خون (LDL)، تری گلیسیرید و فیبرینوژن (پروتئینی در خون که در شکلگیری لخته خون نقش دارد) می شود، به این وسیله قادر است از بروز آرترواسکلروز (سخت شدن سرخرگها) پیشگیری کند. با مصرف چای سبز کلسترول خون به میزان قابل توجهی کاهش می یابد. به این ترتیب می توان با نوشیدن چای سبز میزان کلسترول خون که یکی از شاخصهای مهم ابتلا به بیماریهای قلبی است را کاهش داد. پژوهشگران معتقدند حتی پس از سکنه قلبی نیز نوشیدن چای سبز باعث ترمیم سلولهای آسیب دیده رگها و قلب می شود و روند ترمیم سلولها را تسریع می کند. نوشیدن روزانه حداقل سه فنجان چای سبز به بیماران قلبی توصیه می شود.

نکته دیگر این است که معمولا بعد از حمله قلبی پروتئینهایی در بدن تولید می شود که مرگ سلولی را به همراه دارد، درحالی که کاتچین موجود در چای سبز فعالیت این پروتئین را متوقف کرده و به این وسیله سکنه های مغزی و قلبی را به حداقل رسانده و سرعت بهبود را افزایش می دهد. یکی از عناصر فعال در چای سبز به اندازه آسپرین از تجمع پلاکتهای خونی جلوگیری می کند که این امر گردش خون را بهبود می بخشد.

### کاهش تری گلیسیرید:

کاتچین موجود در چای سبز فعالیت آنزیم لیپاز (آنزیم مسوول هضم چربیها) پانکراس (لوزالمعده) را مهار می کند. در نتیجه، شکسته شدن چربی و تبدیل آن به اجزای قابل جذب با سرعت بسیار کمی صورت می گیرد. با توجه به اینکه افزایش تری گلیسیرید خون بعد از مصرف هر وعده غذایی یک ریسک فاکتور در بروز بیماریهای قلبی است، مصرف یک فنجان چای سبز در بین وعده های غذایی روشی مناسب در کاهش تری گلیسیرید خون است.

### کاهنده فشارخون:

مصرف نیم تا ۲/۵ فنجان چای سبز در روز احتمال بروز پرفشاری خون را تا ۶۴ درصد کاهش می دهد. در حالیکه مصرف بیش از ۲/۵ فنجان در روز از بروز این بیماری تا ۵۶ درصد می کاهد. بنابراین روزانه مصرف سه الی چهار فنجان چای سبز توصیه می شود.

### جلوگیری از دیابت:

معمولا با افزایش سن، قندخون هم کم کم بالا می رود، خصوصا اگر به رژیم غذایی خود توجه کافی نداشته باشیم. وزن به مرور زمان بالا رفته و به دنبال آن احتمال بروز دیابت نوع دو هم افزایش می یابد. مصرف روزانه پنج فنجان چای سبز می تواند از بروز دیابت جلوگیری کند. چای سبز قادر است از عوارض ناشی از دیابت همچون آب مروارید و بیماریهای کلیوی به طرز معجزه آسایی جلوگیری کند. اما چای سبز چطور قادر به کاهش قندخون است؟ به نظر می رسد اصلی ترین مکانیسم، مهار کردن فعالیت آنزیم آمیلاز بزاق و روده (آنزیم مسوول هضم نشاسته) است. با مهار شدن فعالیت این آنزیم، نشاسته با سرعت بسیار آهسته ای می شکند و در نتیجه قندخون با سرعت کمی بالا می رود. مصرف چای به همراه یک وعده غذایی سرشار از کربوهیدرات منجر به کاهش سرعت رها شدن گلوکز و کاهش جذب آن می شود و به این وسیله از ترشح انسولین جلوگیری می کند.

### ضد انعقاد:

چای سبز خون را رقیق و از لخته شدن خون جلوگیری می کند. با مصرف گوشت و روغنهای غیراشباع گیاهی مثل روغن ذرت و سویا ترکیباتی در بدن ایجاد می شود که منجر به ایجاد پلاکهای خونی می شود، در حالی که با مصرف چای سبز می توان از ایجاد لخته های خونی جلوگیری کرد.

### چای سبز و جوانی:

چای سبز را به عنوان داروی ضدپیری (Anti - Aging) می شناسند. دلیل اصلی آن وجود میزان قابل توجهی آنتی اکسیدان در چای سبز به ویژه آنتی اکسیدانهای موثر در حفظ شادابی و جوانی است. آنتی اکسیدانها یکی از شاخصترین عوامل برای حفظ سلامتی و شادابی سلولهای بدن اند که باعث به تعویق انداختن شروع روند پیری سلولها هستند.

### کاهش وزن و چای سبز:

با نوشیدن چای سبز متابولیسم (سوخت و ساز) چربیهای بدن تسریع می شود و به این ترتیب چربی اضافی در بدن ذخیره نمی شود. پژوهشها نشان می دهد نوشیدن روزانه سه فنجان چای سبز می تواند تا ۷۰ کالری انرژی ناشی از سوخت چربیها ایجاد کند. همچنین چای سبز قادر است جذب روده ای گلوکز و چربی را کاهش دهد و به این وسیله منجر به کاهش وزن در فرد می شود. ثابت شده که افرادی که چای سبز مصرف می کنند دارای وزن پایین تری نسبت به افرادی هستند که چای سبز مصرف نمی کنند. چای سبز مانع از ذخیره گلوکز در سلولهای چربی می شود. به این ترتیب می توان از نوشیدن چای سبز، کنترل میزان مصرف کربوهیدراتها (قندها) و ورزش مداوم به عنوان مثلی برای حفظ سلامتی و تناسب اندامها نام برد. چای سبز و عصاره آن باعث افزایش سوخت کالری و چربیهای ذخیره شده بدن و در نتیجه باعث کاهش وزن می شود. تحقیقات پیشین بر روی حیوانات نشان داده که عصاره چای سبز باعث افزایش فرآیند «ترموجنسیز» می شود.

این فرآیند مربوط به تولید گرمای بدن است که در اثر هضم، جذب و متابولیسم غذاها در بدن ایجاد می شود. این تحقیقات مشابه این فرآیند را بر روی انسان نیز اثبات کرده است. کافئین چای سبز همچنین باعث افزایش ۲۸ تا ۷۰ درصدی ترموجنسیز در بدن می شود. وقتی که «افیدرین» برگ به چای سبز همراه با کافئین افزوده می شود، این خاصیت دو برابر می شود. در چای سبز ماده ای به نام EGCG نیز وجود دارد که ترکیب این ماده و کافئین و افیدرین اثر بیشتری بر روی این فرآیند دارد. اما نکته ای که وجود دارد این است که مصرف چای سبز و استفاده از کیسولهای آن به تنهایی و به سرعت باعث کاهش وزن نمی شود و باید علاوه بر مصرف آن، از رژیم غذایی مناسب و ورزش متناوب و مداوم نیز استفاده کرد تا به نتیجه مطلوب رسید. چای سبز به عنوان فاکتوری که واقعا باعث افزایش سرعت متابولیسم می شود به اثبات رسیده و شما می توانید ۷۰ الی ۸۰ کالری اضافی دریافتی خود را نیز با نوشیدن فقط پنج فنجان چای سبز در روز بسوزانید. پس از یک سال شما قادر خواهید بود که چهار کیلوگرم از وزن خود را فقط با نوشیدن چای سبز از دست بدهید، یعنی اثری مشابه با حدود ۱۵ دقیقه پیاده روی روزانه.

### پوست و چای سبز:

آنتی اکسیدانهای موجود در چای سبز سلولهای پوست را در مقابل آسیبها به ویژه رادیکالهای آزاد که یکی از عوامل ایجاد سرطان و افتادگی و آسیب به پوست اند، محافظت می کند. به این ترتیب چای سبز مانع از بروز سرطان، افتادگی و چروک خوردن پوست به ویژه پوست صورت می شود.

### چای سبز و ورم مفاصل:

پژوهشگران چای سبز را به عنوان دارویی برای کاهش خطر ابتلا به ورم مفاصل ناشی از روماتیسم معرفی می کنند. این تاثیر با توقف فعالیت آنزیمهای تخریب کننده و تحلیل برنده غضروف مفاصل ایجاد می شود.

## چای سبز و استحکام دندانها و استخوانها:

این نوع چای حاوی ماده ای بنام فلورین (flourine) نیز هست. فلورین سبب می شود تا ساختار داخلی دندانها محکم شود و از تضعیف مینا و پوسیدگی دندان جلوگیری بعمل آید. درصد بالای فلوراید چای سبز عمده ترین دلیل تاثیر مثبت آن بر دندان و استخوانها است. به این ترتیب، درصد بالای فلوراید در چای سبز می تواند استخوانها و دندانها را در مقابل آسیب، به ویژه پوسیدگی و پوکی محافظت کند.

## آرامبخش و ضد استرس:

این نوشیدنی گیاهی نوعی آرام بخش نیز محسوب می آید. با نوشیدن این چای سیستم عصبی بدن شما مقاومتر شده، آرامش اعصاب و دوری از فشارهای عصبی را برای شما به ارمغان می آورد. از آنجایی که بسیاری از بیماریها ارتباط مستقیم با استرس و سیستم عصبی دارند، نوشیدن این چای را می توان به نوعی داروی تمام عیار بیماریها نام برد.

## عملکرد مغز و چای سبز:

چای سبز فعالیت سلولهای مغز به ویژه بخشهای مربوط به حافظه را تقویت و تحریک می کند. از طرفی چای سبز باعث کاهش میزان استیل کولین در سلولهای مغز شده و با این عمل مانع از تخریب سلولهای مغز و بروز بیماری آلزایمر می شود. از طرفی آنتی اکسیدانهای موجود در چای سبز مانع از تخریب سلولهای مغز که عامل اصلی بروز بیماری پارکینسون است، می شود. به عبارتی، آنتی اکسیدانهای چای سبز با به تعویق انداختن قرار گیری سلولهای مغز در فاز پیری و فرسودگی، مانع از ابتلا به پارکینسون می شوند.

## آسم و چای سبز:

تئوفیلین موجود در چای سبز در حکم داروی گشادکننده برونش (برونکودیلاتور) است که باعث آرامش و رفع التهاب و حساسیت دستگاه تنفس (بافتهای آسیب دیده) می شود. از این رو نوشیدن چای سبز برای افراد مبتلا به آسم یا افرادی که به دلیل مشاغل ویژه ای که دارند (مثل کارگران کارخانه های سیمان) یا در مناطق خاصی زندگی می کنند (ساکنان مناطق سردسیر)، توصیه می شود.

## دیگر فواید:

- چای سبز همچنین قادر است کبد را سمزدایی کرده و از تجمع چربی در کبد جلوگیری کند. چای سبز نقص و کمبود استروژن را در دوران یائسگی جبران کرده و از پوکی استخوان جلوگیری می کند. در نهایت اینکه چای سبز منجر به ایجاد آرامش روح و روان شما می شود و در نتیجه، مصرف عصاره آن برای رفع خستگی توصیه می شود.
- از فواید دیگر چای سبز می توان به این موارد اشاره کرد: بالا بردن قدرت فکری و تمرکز، پیشگیری از امراضی مثل آلزایمر، درمان التهاب و آماس مفاصل، درمان و پیشگیری از بیماری MS (multiple sclerosis). جالب است بدانید کاتچین موجود در چای سبز باعث از بین بردن باکتریهای مولد مسمومیت غذایی یا سم تولیدشده توسط این باکتریها شده و بدین ترتیب در مسمومیتهای غذایی هم به عنوان دارویی مفید استفاده می شود.

- ویتامین C موجود در چای سبز با تقویت سیستم ایمنی بدن، بدن را در مقابل بیماریهای مختلف به ویژه بیماریهای فصلی مانند سرماخوردگی و آنفلوآنزا در زمستان، اسهال و استفراغ در تابستان و حساسیتهای فصل پاییز مقاوم می کند. در چین باستان برای افرادی که دائماً بیمار بودند چای سبز تجویز می کردند.
- نوشیدن چای سبز نه تنها گوش را در برابر عفونت و تورم محافظت می کند بلکه در صورت بروز این مشکل، نمدار کردن پارچه تمیزی با چای سبز و سپس تمیز کردن گوش با آن می تواند تا حدی از تورم و عفونت بکاهد.
- تبخال مشکلی است که عامل ویروسی دارد اما با چای سبز می توان بهبود آن را تسریع کرد؛ به این ترتیب که اگر محل مورد نظر را با چای سبز مرطوب کرده و صبر کنیم تا خشک شود و این عمل را سه بار در روز تکرار کنیم، روند بهبودی و رفع محل زخم تسریع می شود.
- چای سبز بسیاری از عوامل بیماری زا را که بر سلامت دهان و دندان تاثیر منفی دارد از بین می برد. به این ترتیب می توان نوشیدن چای سبز را مکملی برای سلامت دهان و دندان دانست. علاوه بر این، چای سبز با از بین بردن باکتریهای نامناسب محوطه دهان، بوی بد دهان و تنفس بد بو را نیز مرتفع می کند. در چین باستان از چای سبز به عنوان داروی خوشبوکننده دهان پیش از حضور در مراسم رسمی و میهمانیها استفاده می کردند.
- ترکیبی موسوم به "ال تیانین" موجود در چای سبز که نوعی اسید آمینه است خاصیت آرام بخشی داشته و می تواند حالت تنش، افسردگی و استرس و هیجان را از بین ببرد.
- پژوهشگران ژاپنی با بررسی ترکیبات موجود در چای سبز دریافتند ترکیب اپی گالوکاتچین گالات (EGCG) با عملکردی عایق مانند مانع از اتصال ویروس HIV روی سلولهای سیستم ایمنی بدن و ایجاد ضعف در سیستم ایمنی بدن می شوند. به عبارت دیگر نوشیدن چای سبز را می توان به عنوان عامل مکملی برای جلوگیری از ابتلا به ایدز (AIDS) با عایق کردن سلولهای سیستم ایمنی بدن دانست.
- چای سبز از تاثیرات مخرب اشعه ماورا بنفش روی DNA جلوگیری می کند.

#### نحوه استفاده:

برای هر نفر یک قاشق مرباخوری چای سبز را در قوری ریخته و به ازای هر یک قاشق، یک لیوان آب داغ با دمای ۸۰ تا ۸۵ درجه به آن اضافه کرده و درب قوری را به مدت هفت تا هشت دقیقه بگذارید سپس آن را بنوشید. یادآوری این نکته ضروری است که چای سبز مانند چای سیاه لزومی به دم کردن ندارد. چای سیاه و چای سبز هر دو از گیاه واحدی به دست می آیند. تفاوت در این است که برای تهیه چای سبز برگها را بخار داده، گرد (پودر) می کنند و سپس آنرا خشک می کنند ولی برای تهیه چای سیاه ابتدا برگها خشک و سپس تخمیر می شوند و در برخی اوقات مواد و رنگهای شیمیایی به آن اضافه شده و در انتها برشته می شود، یعنی فرآیند بیشتری روی چای صورت می گیرد.

#### میزان مصرف روزانه:

چای سبز به عنوان جایگزینی مناسب برای چای سیاه و قهوه توصیه می شود. نوشیدن روزانه سه لیوان چای سبز (حاوی سه گرم مواد حل شدنی) یا روزانه ۳۰۰ تا ۴۰۰ میلی گرم عصاره استاندارد چای سبز (عصاره ها باید حاوی ۸۰ درصد پلی فنلها و ۵۵ درصد اپی گالوکزچین) مفید است. انواع فرآورده های کپسولی و مایع چای سبز نیز قابل دسترسی اند.

### روش نگهداری:

برای تازه و معطر ماندن چای سبز بهتر است آن را در ظرفی تیره و در محلی تاریک و به دور از نور و رطوبت نگهداری کنید.

### ترکیب شیمیایی برگ چای:

مواد متشکله برگ چای عبارتند از مواد سلولزی، مواد صمغی، دکسترین، پکتین، مواد چربی، مواد مومی، نشاسته، قند، اسید گالیک، اسید اگزالیک، کورستین، مواد پروتئینی، الیاف (فیبر)، مواد معدنی، تانن، کافئین یا تئین، ترکیبات معطر و دیاستاز. بررسیهای آماری نشان می دهد در حدود ۸۰ درصد مردم ژاپن چای سبز می نوشند به طوری که بیش از نیمی از آنها روزانه سه فنجان یا بیشتر از آن مصرف می کنند. نتایج یک بررسی جدید در ژاپن نشان می دهد که اگر به طور مرتب چای سبز بنوشید، احتمال مرگ ناشی از بیماریهای قلبی - عروقی ۲۵ درصد کاهش پیدا می کند. پژوهشگران همچنین از این مطالعات دریافتند فواید چای سبز ظاهرا برای زنان بیشتر است. زنانی که روزانه پنج فنجان یا بیشتر چای سبز می نوشیدند در مقایسه با کسانی که یک فنجان یا کمتر مصرف می کردند ۳۱ درصد کمتر با خطر مرگ در اثر بیماری قلبی روبرو بودند. در نهایت اینکه به دلیل خواص فراوان چای سبز اکنون آن را در بسیاری از کشورهای جهان نه به عنوان یک نوشیدنی که به عنوان یک داروی گیاهی می شناسند و نوشیدن روزانه آن را توصیه می کنند/.