

مزایای چای سبز

چای سبز و مزایای آن : نوشیدن چای در بین ما ایرانیها بسیار رایج است و بعضا دیده شده بسیاری از افراد به این نوشیدنی مطبوع، اعتیاد خاصی پیدا می کنند. امروزه مصرف چای سبز نه به اندازه چای سیاه، ولی به مقدار بسیار زیادی افزایش پیدا کرده، و حتی این سوال از دهان بسیاری از افراد، مخصوصا آنهایی که از اضافه وزن زیادی برخوردارند شنیده می شود که آیا میتوان برای لاغری چای سبز بنوشم؟ !این سوال اشتباهی است که خیلی از افراد درباره چای سبز می پرسند .

نوشیدن چای سبز یا هر نوع نوشیدنی دیگری که به عنوان لاغر کننده از آن یاد می شود، هرگز نمی تواند به تنهایی چنین ویژگی را در پی داشته باشد و صرفا یک سو استفاده کاملا تبلیغاتی است. برای کاهش وزن، کنترل میزان کالری دریافتی در طول روز و البته فعالیت های ورزشی همزمان، مناسبترین گزینه است . تاکنون ۳۰۰ ماده فعال در چای سبز شناخته شده که در بین آنها میتوان از ویتامین ه ای B۲. B. A. B۱۲، و مواد معدنی : کلسیم ، منیزیم، فلورید ، مواد عالی : مس، نیکل، روی و ... نام برد . در کنار این موارد، زمان نوشیدن چای هم بسیار مهم است. موضوعی که باید در این خصوص در نظر گرفت، تاثیر چای بر کاهش جذب آهن است . خیلی ها تصور می کنند تنها چای سیاه است که موجب کاهش جذب آهن می شود و خوردنش را باید حداقل یک ساعت بعد از غذا به تاخیر انداخت؛ در صورتی که از این نظر، تفاوتی بین چای سبز و سیاه وجود ندارد.

روش نگهداری و دم کردن چای سبز:

برای تازه و معطر ماندن چای سبز بهتر است آن را در ظرفی تیره بریزید و در محلی تاریک و به دور از نور و رطوبت نگهداری کنید. برای هر نفر ۱ قاشق مرباخوری چای سبز را در قوری ریخته و به ازای هر یک قاشق، ۱ لیوان آب داغ با دمای ۸۰ تا ۸۵ درجه به آن اضافه کرده و درب قوری را به مدت ۷ تا ۸ دقیقه بگذارید. سپس آن را بنوشید. چای سبز مانند چای سیاه نیازی به دم کردن روی حرارت ندارد.

