

نکاتی که در انتخاب چای سیاه
یا چای سبز باید بدانید

همه چای‌ها ضرر دارند!

• هلیا خرم

چای پس از آب محبوب‌ترین نوشیدنی جهان است. چینی‌ها معتقدند که سه روز غذا نخوردن بهتر از یک روز چای نخوردن است. به این ترتیب متوجه اهمیت این نوشیدنی برای سلامتی خود می‌شوید. چای گیاهی است که انواع گوناگونی دارد و از آن جمله می‌توان به چای سفید، سیاه و سبز اشاره کرد.

گیاه چای بیشتر در کشورهای چین و ژاپن کشت می‌شود اما از قدیم در سرتاسر کره زمین پخش شده است و در کشورهایی چون آرژانتین، برزیل و مناطق استوایی نیز پرورش می‌یابد.

• چینی‌ها اولین مشتریان چای سبز در سراسر دنیا هستند. میزان مصرف چای سبز در چین قابل اندازه‌گیری نیست.

چای سبز چگونه به دست می آید؟

البته سوال اصلی این است که چای تا چه اندازه برای سلامتی ما مفید است؟ چای سیاه با چای سبز تفاوت‌های گوناگونی - به جز رنگ - دارد چون شیوه تولید آنها متفاوت است.

چای سبز از دو روش به دست می آید؛ بر اساس متدهای قدیمی ژاپنی، چای سبز را از بخارپز کردن برگ‌های این گیاه به دست می آورند. از سوی دیگر، چینی‌ها این کار را با سرخ کردن برگ‌های چای در ماهیتابه - بدون روغن - انجام می دادند. به منظور پیشگیری از فرآیند اکسیداسیون، تولید چای نباید بیش از دو روز پس از چیدن برگ‌ها به طول بینجامد چرا که این برگ‌ها رنگ سبز خاص و روشنی دارند. بخار دادن برگ‌های گیاه چای مانع تخمیر آنها می شود.

چای چگونه سیاه می شود؟

بر خلاف چای سبز، چای سیاه از طریق اکسیداسیون کامل برگ‌ها پیش از خشک شدن به دست می آید. وقتی فرآیند اکسیداسیون کامل می شود، برگ‌ها گرما دیده و بر اساس کیفیت جداسازی می شوند. رنگ سیاه چای از این فرآیند اکسیداسیون به دست می آید. چای سبز و سیاه هر دو در درمان بسیاری از بیماری‌ها مورد استفاده قرار می گیرند و از این رو ارزش درمانی فراوانی دارند. چای سبز گذشته از طعم دلپذیر خود، خواص مثبت بیشتری نسبت به چای سیاه دارد. چای سبز همچنین حاوی کافئین اندکی است و در صورت افراط در مصرف، خطرات کمتری در پی دارد. مقدار کافئین در واقع وجه تمایز اصلی بین چای سبز و سیاه است. چای سبز همچنین حاوی فلورین است و به کاهش خطر تشکیل حفرات دندانی کمک می کند.

حتما چای بخورید

■ چای سبز می تواند کلسترول خون را پایین بیاورد و خطر ابتلا به انواع سرطان را کاهش دهد. چای سبز حاوی تانین است که سیستم ایمنی را تقویت می کند. بارزترین تاثیر چای سبز این است که به ساختار بدن نیرو و حیات دوباره می بخشد و بی خوابی را تسکین می دهد.

■ چای سیاه در مقایسه با چای سبز کافئین بیشتری دارد، با این وجود مقدار کافئین آن قطعا از قهوه کمتر است. به همین علت چای سیاه تا این اندازه محبوب است. چای سیاه برای محافظت از ما در برابر بیماری‌های قلبی و عروقی و انواع سرطان فوق العاده است.

■ کسانی که فشار خون پایینی دارند باید چای سیاه بنوشند. این چای همچنین برای اختلالات گوارشی مفید است. خاتمه‌ها قطعا از نوشیدن چای لذت می برند چرا که به کاهش وزن و حفظ تناسب اندام کمک می کند. چای همچنین برای کسانی که از مشکلات کلیوی رنج می برند سودمند است.



همه چای‌ها ضرر دارند!

چای سبز و سیاه هر دو سرشار از ویتامین‌ها و نمک‌های معدنی هستند که از جمله مهمترین آنها می توان به ویتامین C اشاره کرد. با نوشیدن ۲-۳ لیوان چای در روز مقدار قابل توجهی ویتامین B۱، B۲، B۶، اسید فولیک و غیره به بدن خود می رسانیم. جایگزینی قهوه با هر یک از این دو نوع چای اکیدا توصیه می شود. می توان گفت چای - از هر نوع و با هر رنگ - می تواند عوارض جانبی داشته باشد. کسانی که از مشکل فشار خون بالا رنج می برند نباید چای سیاه بنوشند. این چای حاوی کافئین است و افرادی که فشار خون بالا دارند برای نوشیدن آن باید از پزشک خود اجازه بگیرند.

اکیدا نخورید!

بیشتر مردم از مشکل فقدان جذب کلسیم رنج می برند و کافئین نقش مهمی در این کمبود ایفا می کند. کسانی که مشکل جذب کلسیم دارند اکیدا نباید چای سیاه - به دلیل محتوای کافئین بالا - بنوشند و پس از نوشیدن یک فنجان چای سیاه ممکن است احساس ضعف کنند. اگر کلسیم بدن شما فوق العاده پایین باشد ممکن است دچار سرگیجه شوید و هوشیاری خود را از دست دهید.

● با خوردن چای می توانید برخی از اثرات منفی سیگار کشیدن را از بین ببرید. البته بهتر است که کلا سیگار نکشید.

● ایرانی‌ها چای سیاه را ترجیح می دهند. این نوشیدنی از دوره قاجار در ایران باب شده و ما را تبدیل به یکی از چای خورترین‌ها کرده است.